



SARAL AİLESİ DERGİSİ

HAZİRAN 2015 | SAYI: 2

ISSN 2149-1631

100.Yıl
ÇANAKKALE
Aziz şehitlerimizin anısına...

"Çanakkale Zaferi, Türk
askerinin ruh kudretini
gösteren şayanı hayret ve
tebrik bir örnektir. Emin
olmalısınız ki, Çanakkale
Savaşlarını kazandıran bu
yüksek ruhtur."

K. Atatürk



halkalı kağıt®
karton sanayi ve ticaret A.Ş.

www.halkalikagit.com.tr



Halkalı Merkez Mahallesi, Dereboyu Caddesi No: 72/1
34303 Küçükçekmece / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 (212) 693 93 34
Faks: +90 (212) 548 32 21
E-Posta: info@halkalikagit.com.tr

EDİTÖRDEN

Değerli Saral Ailesi bireyleri;



Amatör bir heyecanla başlamış olduğumuz dergimizin 2. sayısıyla karşınızdayız. Elinizdeki bu derginin hazırlanmasında; içerikleriyle dergimizi oluşturan yazarlara, size ücretsiz olarak sunulmasında katkı sağlayan sponsor firmalara ve emeği geçen herkese tekrar tekrar

teşekkür ediyorum.

İlerleyen sayılarla birlikte dergimizin daha da profesyonel bir hâl alması adına bir takım düşüncelerimiz var: Bunlardan ilki secere araştırmalarımızı daha işlevsel yürütebilmek adına www.saralailesidergisi.com isimli yeni bir internet sitesi kuruyoruz. Bu internet sitesinde forumlar oluşturarak, bir soy ağacı haritası kurulması adına çalışmalar yürüteceğiz. Dergimizin eski sayılarını da yine bu internet sitesinden takip edebileceksiniz.

Dergimizin ilerleyen sayılarında kategorisel ayrımlarda bulunacağız. Sanat, Bilim, Tarih, Sağlık, Ekonomi gibi kategorilerde aile bireylerimizden gelecek yazıları bekliyoruz. Bu dergi sizler sahip çıktıkça gelişecek, sizler katkıda bulundukça gelecek nesillere aktarılacaktır. Bu bilinçle birlikte nice sayılara varmak dileğiyle...

Yenil SARAL

www.yenilsaral.com

Editör



**SARAL AİLESİ
DERGİSİ**

SARAL TASARIM
Bilişim & Reklam & Matbaa Hizmetleri

Adına İmtiyaz Sahibi :
Yenil SARAL

YAZI İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bağlarbaşı mh. Esenyurt sk.
No:12-6 Maltepe - İSTANBUL
Küçükyalı V.D. 745 024 0931
Tel & Fax: 0 850 840 78 65
E-posta: saraltasarim@gmail.com
Web: www.saraltasarim.com

YAYIN TÜRÜ
Yaygın Süreli - 3 Ayda Bir

EDİTÖR
Yenil SARAL

GRAFİK-TASARIM
Saral Tasarım

BASIM YERİ
Karmen Matbaa San. Tic Ltd. Şti.
Litros Yolu 2. matbaacılar sitesi 2NB2
Topkapı / İstanbul
0212 523 37 37

ISSN 2149-1631

1983 Trabzon doğumludur. Cumapazarı'ndan rahmetli Rahmi SARAL'ın torunu, Ömer Yüksel SARAL'ın oğludur. Annesi Yurdanur SARAL'dır. Karadeniz Teknik Üniversitesi İnşaat Mühendisliği bölümü mezunudur. Şu an İstanbul'da WLoft Dragos isimli rezidans projesinin şantiye şefliğini yürütmektedir. Bir yandan da Saral Tasarım ismiyle kurduğu "Bilişim & Reklam & Matbaa" sektörlerinde hizmet veren firmasıyla çalışmalarına devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

05

ARKADAŞIM IRMAK / KENAN SARIALIOĞLU

Doğu Karadeniz yaylalarının Soğanlı Geçidi'nde, Dede Korkut Şenlikleri'nin yapıldığı düzlükte, iki göze vardır. Arealındaki uzaklık, yüz metre ya vardır ya yoktur. Çocukluğum bu dağlarda, bu gözlemlerden su içerek, gıbanlık yaparak geçti...



06

ANILAR, MENKİBELER / EMİN HIZIR SARAL

"Of Belediye sınırlarına girdiniz, burada sadece misafir ağırlanır, misafirden hiçbir şey talep edilmez."



10

AİLE TARİHİMİZ / TALAT SARAL

"...Bölgede yaygın olarak bulunan bir başka Kuman (Kıpçak) oymağı da Sarallardır. Diğer Kuman boyları gibi Sarallar da bölgede Artvin, Rize ve Trabzon illerinde yaygın olarak yerleşmişlerdir. Bugün Of İlçe merkeziyle Solaklı Deresi vadisinde ve Sürmene'de bu adı taşıyan birçok aile yaşamaktadır."



08

MURAT
SARAL



09

AHMET
SARAL



12

DİLEK
SARIALIOĞLU



18

İRFAN
SARIALIOĞLU



20

KÖKSAL
SARAL



24

BARIŞ ÖZGÜR
SARAL



26

HÜSEYİN
SARAL

DOSYA: SECERE ARAŞTIRMALARI

ARDEŞEN

14





SARAL AİLESİ
DERGİSİ

SOSYAL MEDYA

HESAPLARIMIZ



GRUP SAYFASI: www.facebook.com/groups/SaralAilesi
HAYRAN SAYFASI: www.facebook.com/saralailiesicom



TWITTER SAYFAMIZ: www.twitter.com/saralailiesi



KENAN SARIALIOĞLU

1946'da Of'ta doğdu. Kaban mahallesinin sakinlerinden. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü mezunu. Şiir ve Felsefe ilişkisi üzerine Doktora çalışmasını yaptı. Karadeniz bölgesinin tarihini ve kültürünü araştıran "Serander" yayınlarının Genel Yayın Yönetmeni. Şiir kitaplarının yanı sıra, Fransızca'dan çevirdiği çok sayıda eserin de sahibi. Şimdi, Mardin Üniversitesi'nde öğretim üyesi.

Eserlerinden Bazıları:

Şiir: Metafizik ve Gülümseme (1993), Ayna Rubailer (1995)

Deneme: Issız İnsan Ormanında (1999), Mater-yalizm ve Ahlak (1999)

Çeviri: Bir Çöl Rüzgârı Ömrümüz (Hay-yam'dan, 1995), Sabahın Gizeminden Doğanlar (Nietzsche'den, 1996), Doğmuş Olmanın Sakıncası (Cioran'dan, 1998), Ateş ve İpek (Sâdî'den, 1999), Hiçkimse ve Dolunay (Mevlânâ'dan, 1999)

Arkadaşım Irmak

Doğu Karadeniz yaylalarının Soğanlı Geçidi'nde, Dede Korkut Şenlikleri'nin yapıldığı düzlükte, iki göze vardır. Aralarındaki uzaklık, yüz metre ya vardır ya yoktur. Çocukluğum bu dağlarda, bu gözelerden su içerek, çobanlık yaparak geçti.

Gözelerden biri, Karakaya Irmağı'na kaynaklık eden su; güneye kıvrılır, aşağıda Komdere'ye ulaşır ve birlikte, Kılıçkaya Sıraşlar Deresi'ne karışarak, Bayburt Ovası'nda kıvrılan Çoruh Nehri'yle birleşir. Bundan sonar Karakaya gözesinin suyu Çoruh'ta birlikte yolculuk eder...

Çoruh Nehri, Erzurum'un kuzeyindeki Mescit Dağı'nın (3230 m) yamaçlarından doğar. Batiya doğru akıp Bayburt Ovası'nda keskin bir dirsek çizerek doğuya döner; yüksek dağlardan inen bazı kollarla beslenir ve 466 km süren bir yolculuktan sonar, Batum deltasında denize kavuşur. Soğanlı düzlüğündeki öteki gözeye dönelim. Bu gözede kurbağacıklar yüzer. Suyu, Karakaya gibi soğuk ve durudur. Bu derecik, platonun eğilimine uyarak, kuzeye doğru akar. Uzungöl'e doğru akan Haldizen Irmağı'yla birleşerek, Çaykara'dan, Dernekpazarı'ndan geçip Of'tan denize dökülür.

Elli yada altmış kilometrelik bir yolculuk sonunda Karadeniz'e ulaşır.

İki kardeş gözenin, denize ulaşma serüveni böyledir. Her yaz, birlikte at bindiğimiz, bu yaylaların; dağlarını vadilerini, ormanlarını dolaştığımız Mustafa Ağabey'e anlattım bu gözelerin macerasını. "Ne garip değil mi?" dedim, "Yüz adımlık bir mesafede iki göze var; aynı ummanda birbirlerine karışmak için, ezelden ebede kadar aynı yollardan, aynı yolculuklar yaparak akıyorlar!". Mustafa Ağabey "Onların kaderleri böyle." dedi.

İnsanlar da ırmaklar gibidir. Farklı ömürler, farklı kaderler yaşayarak, aynı hakikatle karşılaşır. Ölüm ülkesinin hakikatiyle. Irmaklar nasıl denizin suyunda tek varlığa dönüşüyorsa; insanlarda ölümün kapısından geçip, Tek Hakikat'in; Tanrı'nın huzurunda, O'nun soluğundan ibaret bir varlık olarak sonsuzluğa kavuşuyorlar. Mevlana

şöyle dememiş miydi?

'İlk yaradılıştan, sen, ben, hep birdik Gizli açık, hep O'nda birleşirdik Sevenlerin ayrı kalması haram Yaratılmışların yasası: Birlik!'

Yalnız yaşayanlar iyi bilirler: Bir rüzgar sesi, bir kuş cıvıltısı, bir çoban ıslığı; ıssız bir yerde neler anlatır insana. İnsanın asla yalnız olmadığını, olamayacağını; hiçbir şey, yalnızlık kadar hissettiremez: Albert Camus'nün bir denemesinde mi, Tahsin Saraç'ın bir şiirinde mi okudum, şimdi tam anımsamıyorum (belki ikisinde de) şöyle diyordu:

"Derine kök salamaz hiç bir şey, yalnızlığı olmayan kişide". Demek ki yalnızlık: bir boşluk alanı değil, bir yaratım alanı, bir olanaklar dünyasıdır.



Beklemeye Tahammülü Olmayanlar

Alırken , satarken gayrimenkulde hız önemlidir diyorsanız...

444 6 773

www.saralgayrimenkul.com

- Gayrimenkul ihtiyacınız için 'SARAL' yaz 2835' e gönder.
- İnşaat Firmalarının Çözüm Ortağıyız
- Türkiye Geneline Bayilikler Verilecektir

14
YILDIR
SİZLERLE

Gayrimenkul
Dünyasının
Yükselen İsmi

SARAL Gayrimenkul

Semih Saralioğlu



MENKİBELER, ANILAR VE TARİHE NOT DÜŞMEK

Millet olarak yazı yazmak, not almak alışkanlığımız pek yoktur. Günlük tutmak alışkanlığına da sahip değiliz. Hâlbuki bir kişinin hayatı boyunca tutacağı günlük yaşadığı hayat kesiti için gelecek nesillere bırakacağı en önemli bilgi kaynağını oluşturur. O döneme ait en net resimleri bizlere sunar. Hatıraları yazmak, gelecek nesillere bırakacağımız en güzel ve anlamlı miras olarak kalacaktır.

Bugün ailemizle ilgili, geçmişe ait belge ve bulgulara ulaşma zorluğu çekmekteyiz. SARAL ailesi dergisi çıkartma kararı alan genç kardeşlerimizin yaptığı bu uğraşın ne kadar önemli olduğu ileriki yıllarda, zaman geçtikçe daha da anlaşılacaktır. Bugün geçmişten bize intikal eden menkıbeler çok önem arz etmektedir. Bu bilgilerin derlenip toparlanması, bir bilgi havuzunda toplanmasını çok önemsiyorum.

Dergimizin ilk sayısında "Aramızdan ayrılanlar" sayfasına baktığımızda aile büyüklerimizin, sevdiklerimizin yavaş yavaş aramızdan ayrıldıklarını görmekteyiz. Hatıraları ve bildikleriyle ebediyete göçmüş oluyolar. Geçmişe ait bilgisine başvuracağımız aile büyüklerimizde sınırlı sayıda kalmıştır.

Etrafımıza baktığımızda hala ailemizin hafızası olarak bildiğim aile büyüklerimiz vardır. Onlara ulaşip sohbet ve röportajlarla bilgilerini derlemeliyiz diye

düşünüyorum. Bu konuda dergiyi çıkaran genç kardeşlerime önerceğim isimler olarak; Em. Savcı Yılmaz SARAL, Alaattin SARAL, Cemil SARAL, Dr.Halim SARAL, Ali Galip SARAL (vall yardımcısı), Ecz. Ali Galip SARIALIOĞLU aklıma gelen isimlerdir. Ardeşen bölgesinde. Arsin'de, Vakfıkebir'de ve diğer bölgelerde benim bilmediğim birçok "akraba hafızası" büyüklerimiz muhakkak vardır.

Söz uçar yazı kalır demiş atalarımız. Ben de geleceğe not düşmek adına bazı anekdotları paylaşmak istiyorum. 90'lı yılları ortaları, Ankara'da Başbakanlık'ta Bakan baş müşaviri olarak çalışıyordum. Talat SARAL; Maliye Bakanlığı Müsteşarı, Cevdet SARAL; Emniyet Genel Müdür Yardımcısı olarak görev yapmaktaydı. Of Belediye Başkanı rahmetli Süleyman SARIALIOĞLU idi.

Ankara'da oldukça etkilidik. Bana Türkiye'nin dört bir tarafından gelen belediyelerin ödenek taleplerini liste halinde Talat SARAL abime götürürdüm. Bütün taleplerimi elinden geldiğince karşılamaya çalışırdı. Bunu bilen Belediye Başkanları, her sabah başbakanlığa geldiğinde ellerinde talep dosyaları ile beni bekler olurlardı. Cevdet SARAL emniyetin en aktif müdürü idi. Benim birlikte çalıştığım Eyüp AŞIK devrin en kudretli bakanı idi. Ülke seyahatlerine çıkardık, her taraftan talep dosyaları ile Ankara'ya dönerdik.

1996 yılındaki Fenerbahçe ile yaptığımız ve yenildiğimiz o talihsiz maç sonrasıydı:

Trabzon ölü sessizliğine bürünmüştü. Eyüp AŞIK Bey Trabzon'a bir seyahat yapalım, elimiz dolu gidelim, hiç olmazsa bir moral vermiş olalım demişti. Trabzon'a gittik, Trabzon valisi



EMİN HIZIR SARAL

Alaattin YÜKSEL, Of kaymakamı şimdiki Burdur valisi olan Nurettin YILMAZ; Dernekbazarı Kaymakamı ise şimdi İçişleri Bakanı olan Efkân ALA'ydı.

Her ilçeye bir gün ayırmıştık. Kaymakamlar ve belediye başkanları birlikte bize talep ve sorunlarla ilgili sunum yapıyorlardı. Talepleri alıyorduk. Ben her talebi dikkatlice not alıyordum.

En son Of'a geldik. Rahmetli Süleyman SARIALIOĞLU ve Kaymakam Nurettin YILMAZ bizi karşıladı. Of bizim için tabii ki çok önemliydi. Diğer ilçelerden gelenlerden oluşan oldukça kalabalık bir grup oluşmuştu. Belediye başkanımız bizim için balıkçı restoranını kapattı. Yemekler yenildi, belediyeye döndük.

"Of Belediye

sınırlarına

girdiniz,

burada sadece

misafir ağırlanır,

misafirden hiçbir

şey talep edilmez."

Ben biran önce Kaymakam ve başkanın talep sunumunun yapılmasını bekliyorum. Başkan hiç orali olmuyor. Kaymakama fısıldadım, sunum için hazırlık yapmadınız mı dedim. Yaptık dedi ama başkan izin vermede sunum yapamam dedi. Konumuzda gelemim deyip Başkanımızı Süleyman SARIALLIOĞLU'na döndüm. Talep ve sıkıntılarınızı almaya geldik sayın başkanım dedim. Başkan kaşlarını kaldırdı ve "Of Belediye sınırlarına girdiniz, burada sadece misafir ağırlanır, misafirden hiçbir şey talep edilmez" dedi. Bakan bey kahkaha attı. "Başkan haklı dedi ağaların mekânında başka bir şey olamaz" dedi. Ben daha sonra başkana sormadan kaymakamın hazırladığı talep dosyasını alıp ihtiyaçları yerine getirmeye çalışmışım.

Bir başka anekdot daha anlatabım. Yine başkanlıkta çalışıyordum. Eski çalıştığım kurum olan TSE' den bana bir davet geldi. Yönetim kurulu her hafta bir misafiri yemeğe davet edip misafir ediyorlardı. Sağ olsunlar beni de davet ettiler. Yönetimde bulunan Bayburt

doğumlu eski Of kaymakamı, eski Gümüşhane senatörü ve Ankara valisi rahmetli Ömer Naci BOZKURT yemek masasının ev sahibi idi. Yemek yedik. Yemekteki değerli büyüklüğümün iltifatlarına nail oldum. Teşekkür konuşması yapıp, ayrılmak için müsaade istedim. Beni geçirirken Ömer Naci BOZKURT yanıma geldi, koluma girdi, yavaşça yürüyoruz. Bana hiç aklımdan çıkmayan şu sözleri fısıldadı. "Sevgili Hızır kardeşim, ben senin aileni iyi tanırım, Of'ta görev yaptım sizin konakta, ahır altında denize karşı allecek çok yemek yedik, amcan Saffet SARAL benim özel dostumdur. Devleti de iyi tanırım. Bu devlet senin gibi asil ailelerin çocuklarını bir seviyeden sonraya yükseltmez dedi. Neden diye hayretle sordum tabii ki. Bana döndü, "Devlet her dediğini sorgusuz sualsiz yerine getiren memur ister. Senin gibi ailelerin mensupları yanlış gördüğünde ne olursa olsun direnir, karşı çıkar. Onun için Ankara'da bürokraside fazla şansın olmaz, fazla oyalanma İstanbul'a geç" demişti. Şaşkınlıkla tebessüm etmişim.

Yine Ankara'da 80'li yılların başları TBMM başkanı sn Necmettin KARADUMAN. Bir iş için ziyaretine gittim. Özel kalem müdürü duvar gibi karşıma dikildi. Randevusuz görüşme imkân ve ihtimalin yok dedi. Ben ise ısrarla, sadece ismimi söyleyin, içeriye alıp almama kararını başkan versin dedim. Tanıyor mu seni dedi? Hayır dedim. O zaman içeri niye kabul etsin ki dedi. Ben sadece ismimi verin diye ısrar edince, hasbinallahi çekip içeri girdi. Kısa süre sonunda dışarı çıktı. Kapı açık, başkan kapıya yaklaştı ve özel kalem müdürüne dönerek; "SARALLAR ağalarımızdandır, bu soyadin randevuya ihtiyacı olmaz" demişti. Gençtim ve oldukça gururlanmışım.

Evet; bu SARAL soyadını bize emanet edenler büyük bir sorumluluğu da bizim sırtımıza yüklemiş oldular. Bu bilinçle bütün davranışlarımıza dikkat etmek, emaneti büyük bir titizlikle gelecek nesillere aktarmak mecburiyetinde olduğumuz aşikârdır.

EMİN HIZIR SARAL KİMDİR ?

Of'ta Cumhuriyet Mahallesinde, Limanın üstünde, Büyük Emin Ağa tarafından yaklaşık 180 yıl önce yaptırılan ve bugün dedem Fevzi Bey adıyla bilinen konakta 1959 yılında doğdum. 18 yaşına kadar kaldığım Of'tan çıkış o çıkış. Artık yaz ayları ve mecburi gidişler haricinde pek gidemiyorum.

Erciyes Üniversitesi 'nden Makine Mühendisi olarak 1982 yılında mezun olduktan sonra Ankara'da devletin çeşitli kuruluşlarında mühendis, uzman, müdür ve Giresun Fiskobirlik'te Gen. Müd. Yrd. olmak üzere 1999 yılına kadar görevler yaptım. 1988-1989 yıllarında Almanya'da kalite kontrol uzmanı eğitimi almak üzere iki yıl kadar kaldım. TBMM ve Başbakanlık bünyesinde müşavirlik görevlerinde bulundum. 90'lı yıllarda Giresunspor ve Çaykur Rizespor'da yöneticilik yaptım. İyi derecede almanca ve kendime yeter derecede İngilizce bilirim.

1999 yılından bu yana kurucusu ve ortağı olduğum CENSAR İnşaat A.Ş., AES Yapı Ltd. ve İSPORT Dış Ticaret şirketlerimle iş hayatında uğraş veriyorum. İstanbul'da Anadolu yakasında yaşıyorum. Hayatlı SARAL'ın kızı Hediye ile evliyim ve Nihan Nur, İrem Naz, Gizem Ay ve Beril Su adlarında dört kızımız var.



DİL NE BİLİR ŞEKERİ ŞERBETİ, ALDIĞIN LEZZETİ BALDAN MI SANDIN ?



1977 yılında Cumapazarı Konak Mahallesi'nde doğdum. Babam Cevat Saral, dedem Bakırcı İbrahim Saral'dır. Cumapazarı İlköğretim Okulunda başlayan eğitimi Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi'nde tamamladım. Annem, aynı zamanda dedem İbrahim Saral'ın kardeşi olan ve 1938 yılında Maçka'ya yerleşen Arif Saral (Hacı Arif)'in kızıdır. Her iki dedemin babası, Maçka'da 'Saral Mahallesi'ne adını veren ve 'Saral' olarak tanınan Kurtuluş Savaşı Gazisi Yusuf Saral'dır. 12 yıldır merkezi Trabzon'da bulunan ve Doğu Karadeniz Bölgesinde Otomotiv sektöründe faaliyet gösteren bir firmanın, yöneticiliğini yapmaktayım. Evli ve bir çocuk babasıyım.

Bismillah deyip destur ile başlayalım sözümlüze. Hani şair diyor ya: "Biz herşeye, esirgeyen ve bağışlayan, çokça esirgeyen çokça bağışlayan, hep esirgeyen hep bağışlayan Allah'ın adıyla başlayan insanlarız".

Allah diledi de besmele ile başladık, yoksa bize ne hacet. Ve Allah razı oldu da bu yazıyı yazıyoruz. Marifet bizde değil, marifeti verende...

Olaylara bu gözle bakıldığı zaman o kadar kolay oluyor ki şu dünyada yaşamak, anlatamam size bunun zevkini.

Herşeyi O'ndan bilmek; varı, yoku, acıyı, tatlıyı, hastalığı, sağlığı, trafik kazasını, çocuğu çocuğu, hayrı, şerri, attığın adımı, kıldığın namazı, yediğin-yiyemediğin yemeği, gördüğün-göremediğin güzelliği... Kısacası herşeyi. Sakın gaflete kapılıp namazı bile ben kıldım filan deme, "Rabbim beni sevdi huzuruna kabul etti" de.

Şer işleyipte kendini duvardan duvara vurma. "Eğer siz günah işlemeseydiniz, Allah sizi helak eder ve yerinize, günah işleyip, peşinden tövbe eden kulları yaratırdı" Hadis-i Şerif'i hatırla. Allah'ın seni günah işlemeyecek halde yaratmaya gücü yok muydu? (Haşa!) Var tabii, amenna. Ama sana günah işlettirecek bir nefis veriyor ki bana tövbe et diye. Kulluğunu bil

diye. Kul olmanın en kestirme yolu tövbe etmektir. Demedi demeyin böyledir bu.

Günümüz insanını anlamak çok zor. Malı yanar komşusunu vurur. Canı yanar doktorunu vurur. Çiğeni yanar kendini vurur. Küçük, maddi hasarı bir kaza yapar, onunla uğraşırken az ileride sekiz kişinin öldüğü kazada, sayı dokuz olmasın diye murat edildiğini bilmez, kırılan tamponuna üzülür. Anası ölü, Azrail'den bilir. Karısı ölü veremden bilir.

Arkadaş! Hâlâ anlamadın mı, bedeni yaratan Allah, ruhu yaratan Allah. Yani sen, hiç bir şeyin sahibi değilken, nedir bu halin? Rahat ol ve O'na tabi ol. Seni yarattı ise aç bırakmaz, açıkta da bırakmaz. Sen o çok kıymetli arabayı veya dükkânını açık bırakıp gidiyor musun? Sen, çocuğuna "ne halin varsa gör", diyebiliyor musun? Çocuk ne bilsin başının çaresine bakmayı. Baba öğretecek de anca.

Dostlar! Biz de bu dünyada çocuğuz. Yüce Mevlâm bize anlatıyor, anlayana. Haylaz çocuk olup cam kırmanın veya kalp kırmanın alemi yok. Baba nasihatini dinlemeli, kalp onarmalıyız. Plâza nesilleri de ne kalp onarır ama değil mi? Neyse sözümlüz güzel giderken tadını bozmayalım. Yemeği o kadar güzel yaparsınız ki, iş bilmezini bir

gelir, şunu da katalım içine der, sizi de yemekten eder. Söz de böyledir. Ne tuzu fazla olsun ister ne de biberi.

Velhasıl değerli dostlar, ilk yazımızı olduğu için sözümüzü yormayacağım. Ama şöyle güzel bir şiirle bitirmek istiyorum, İbrahim Sayar ağabeyimize ait:

Gördüğün göremediğin göz
O'nun, / Bildiğin, bilemediğin öz
O'nun, / Dedğin, diyemediğin söz
Onun, / Kelamı dudaktan, dilden
mi sandın?

O dilerse azlar çok olur, / O dilerse varlar yok olur, / O dilerse açlar tok olur, / Tokluğu paradan, puldan mı sandın?

Ateşini söndürdün, suyu da kaldın, / Sütünü içtin de koyunda kaldın, / Bir ömür yaşadın, oyunda kaldın, / Dünyayı evlattın, maldan mı sandın? Mecnun'un ki Leyla'ya bir nazar değil, / Gureba dert-i fenadan bizar değil, / Bağban-ı Mürid'in hayalî gülzar değil, / Bülbülün zarını gülden mi sandın?

Ellerin titrer fer kesilir gözlerden, / Kapılırsın pek amansız bir derde, / Maraz, musibet ancak bir perde, / Kul eceli, Azrail'den mi sandın? A'male bakarsın ateşi tartar, / Rahmete bakarsın ümidin artar, / Kurtar bizi Allah'ım kurtar, / Gönül necatı, amelden mi sandın?

Suyun Faydaları

İnsan vücudunun yüzde 75'ini su oluşturmaktadır. Daha detaya inerek beyin'in yüzde 85'inin, kanın yüzde 90'ının, kasların yüzde 75'inin, böbreklerin yüzde 82'si ve kemiklerin yüzde 22'sinin sudan oluştuğunu söyleyebiliriz. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi vücuttaki su dengesinin korunması ile mümkündür. Vücutta biriken toksinleri atmak, vücutun ısı dengesini sağlamak için idrarla 1.500ml, deri yoluyla 500ml, dışkı ve solunum ile 300'er ml su kaybedilmektedir. Bu yüzden bir insanın günde içeceği su miktarı minimum 2,5 litre olmalıdır. Su bir kerede değil, güne yayılarak içilmelidir.

"SU İÇMEK METABOLİZMAYI HIZLANDIRIR"

Uzmanlar öğünlerden 15 veya 30 dakika önce içilen suyun metabolizmayı hızlandıracığını söylemektedir. "Mide içinde hacim oluşturarak o öğünde fazla besin alımını engeller. Yemekle birlikte su içile alışkanlığı varsa bu alışkanlık devam ettirilmelidir. Yemekle birlikte su alındığında mideye daha az besin alınır. Böylelikle suyun yemek yenildikten sonra alınan besinlerin sindiriminden, metabolik atıklarının dışarı atılmasına kadar her aşamada çok önemli görevleri vardır. Yine

uzmanların belirttiğine göre çay, kahve, kola, meşrubat gibi içecekler kesinlikle su yerine geçmez, günlük su tüketimi miktarından sayılmaz. Günlük hayatta yeterli kadar su içmek vücuttaki yağların çözülmesini sağlayarak yağ yakımını hızlandırır. Spor, egzersiz yaparken bol su içmekte metabolizmayı hızlandırarak fazla kiloların verilmesine yardımcı olur"

"SUYUN FAZLASI VÜCUT İÇİN ZARARLI"

Çok fazla su içmenin zararlı olduğu yapılan araştırmalarla da ortaya konmaktadır. Böbreklerin belirli bir oranda su atma kapasitesi vardır. Fazla su tüketildiğinde böbreklerin bunu vücuttan atması zorlaşır. Bu durumda fazla su kanda birikerek elektrolit dengesizliğine, sodyum kaybına, halsizliğe, bulantıya ve koma haline neden olabilir. Yeteri kadar su içilmediği takdirde insan yaşamı tehlikeye girebilir. Eğer idrar rengi koyulaşırsa, cilt pul pul dökülüyorsa, yemek yenilmesine rağmen sürekli açlık hissi

varsa, yorgunluk ile artan eklem ve kas ağrıları vücudun su ihtiyacı olduğunu gösterir.

Yüzde 1'lik su kaybında hipotalamusta susama merkezi uyanır. Yüzde 3'lük su kaybında kan hacmi ve fiziksel performans azalır. Yüzde 5'lik su kaybında birey konsantre olamaz. Yüzde 8'lik su kaybında baş dönmesi, aşırı yorgunluk, solunum güçlüğü oluşur. Yüzde 10'luk su kaybında kas spazmı, aşırı yorgunluk, dolaşım - böbrek yetmezliği gibi ciddi sağlık sorunları ortaya çıkar. Yüzde 20'lik su kaybı yaşamı tehdit edebilir.

Ahmet Saral
Nestle Waters & Erkil
Karadeniz B. Satış Müdürü

"1978 İstanbul doğumlu evli 2 çocuk babası. Tufan Ağa kolundan Mehmet Ziya Saral torunu Mustafa Saral oğlu. İstanbul Zeytinburnu'nda ikamet etmektedir."

Trafik Kazaları ve Tazminat Talepleri



Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Daire Başkanlığı verileri, trafik kazalarındaki ağır bilançoğu ortaya koymaktadır. 2014 yılında, polis ve jandarmanın sorumluluk sahasında ölümlü, yaralı ve maddi hasarlı toplam bir milyon 198 bin 282 [trafik kazası](#) meydana gelmiştir.

Türkiye'de bir saatte 137 [trafik kazası](#) meydana gelmektedir. Geçen yıl meydana gelen 1 milyon 198 bin 282 kazada, 3 bin 494 kişi olay yerinde yaşamını yitirmiş, 283 bin kişi ise yaralanmıştır.

Kayıtlara bu kazaların 2 bin 838'ü ölümlü, 165 bin 129'u da yaralı [trafik kazası](#) olarak geçmiştir. Bir milyon 30 bin 315 kazada ise maddi hasar oluşmuştur. Hastaneler hariç kaza yerinde 3 bin 494 kişi yaşamını yitirmiştir. Kazalarda yaralananların sayısı ise 283 bin 805 kişiyi bulmuş olması ülkemiz ve insanların nasıl büyük

tehlike ve vahim bir tablo ile karşı karşıya olduğunun göstergesidir.

Bu nedenlerle, Trafik kazaları neticesinde oluşan maddi – manevi zararların nasıl tazmin edileceği aşağıda ana başlıkları ile kısaca açıklanmaya çalışılacaktır. İşbu kazaların meydana gelmesinde kusurlu araç kullanımı, yayaların hatalarının yanında yol kusurları gibi vs etkenlerin varlığı da mümkün iken bu yazımızda yer darlığı sebebiyle konunun sadece ana başlıklar üzerinde kısaca durmakla yetinmekteyim.

ÖLÜMLÜ TRAFİK KAZALARI

MADDİ TAZMİNAT YÖNÜNDEN

Ölümlü trafik kazaları neticesinde, vefat eden yakınları için talep edilecek tazminat hakları aşağıda belirtilmiştir.

- Destekten yoksun kalma tazminatı,
- Cenaze ve defin giderleri,

Trafik kazası neticesinde hayatını kaybeden kişinin yaşamı süresince destek olduğu ve vefatı üzerine bu destekten yoksun kalan kişiler için doğan maddi tazminata destekten yoksun kalma tazminatı denir. Destekten yoksun kalma tazminatını talep edebilecek kişiler;

- Vefat edenin ailesi , (Ölenin Eşi, Anne, baba, çocuk ve kardeşler)

Ölen ile aralarında akrabalık bağı olmasa da, ölenin sağlığında destek aldığını ispat etmek suretiyle 3. kişiler de destekten yoksun kalma tazminatı talep edebilirler.

Trafik kazası neticesinde, vefat eden çocuk ise, vefat edenin anne ve babası, çocuğun ileriki yaşlarında kendilerine destek olacağı nedeniyle destekten yoksun kalma tazminatı talep edebilirler. Bu tazminat hesaplanırken, vefat eden çocuğun yaşı ile ileride destek olabileceği kişilerin yaşı ve diğer etkenler değerlendirilerek karar verilir.

2918 sayılı yasanın 109/2.maddesi ile TCK 66 ve 85.maddeleri gereğince, ölümlü ve yaralı trafik kazaları sebebiyle zarar sorumlularından talepte bulunma zaman aşımı süresi 15 yıldır.

Ölümle sonuçlanan trafik kazalarının meydana gelişinde, kazanın meydana gelişine etken başkaca bir unsur olmasa ve tüm kusur aracı kullanan sürücüyü ait olsa dahi vefat eden sürücünün desteğinden yoksun kalanlar, desteğin kusur oranından hiç etkilennemeksizin, yoksun kalacakları destek zararının tamamını vefat edenin kullandığı aracın trafik sigorta poliçesinden talep edebilme hakkına sahiptirler.

Yazının devamı 3. sayıda olacaktır.

Av. Dilek SARIALİOĞLU

1967 İSTANBUL DOĞUMLUYUM. ASLEN CUMAPAZAR'LI OLAN OF BELEDİYE BAŞKANLIĞI VE CHP MİLLETVEKİLİĞİ DE YAPMIŞ RAHMETLİ ALİ RIZA SARIALİOĞLU'NUN ÇOK KIYMETLİ OĞLU RAHMETLİ EROL SARIALİOĞLU'NUN KIZIYIM. ANNEM ŞÜKRAN SARIALİOĞLU, SULAKLI MAHALLESİNDEN RAHMETLİ SALİH/NEZAKET SARAL'IN KIZLARIDIR.

İLK, ORTA VE LİSE TAHSİLİMİ OF'TA YAPTIM. İSTANBUL HUKUK FAKÜLTESİNDE OKUDUM. HALEN İSTANBUL'DA SERBEST AVUKAT OLARAK ÇALIŞMAKTAYIM. KIZIM EYLÜL DİLEK KARAGÜLLE'NİN ANNESİYİM.

YÜKSEK HIZIYLA ÇİTANIZI YÜKSELTİN



reeder P8

Smart Phone

8
Çekirdek



799 TL
KDV Dahil

7.9 mm

166 Gram Ağırlık

f /reederebr

www.reeder.com.tr



TEKNO SA



TALAT SARAL

1942'de Trabzon/Of'un Cumapazarı beldesinde (Saray Mahallesi) doğdu. İlkokulu aynı yerde ve Trabzon'da, ortaokul ve lise eğitimini 1954-1960 döneminde Samsun'da (19 Mayıs Lisesi) tamamladı. 1964 yılında İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı yıl Maliye Bakanlığı'nda giriş sınavlarını kazanarak memuriyete başlayan SARAL, bu bakanlıkta 1964-1993 yılları arasında sırasıyla;

Maliye Müfettiş Muavinliği, Maliye Müfettişliği, Gelirler Genel Müdür Yardımcılığı ve Başyardımcılığı, Bakanlık Müşavirliği ve Müsteşarlık görevlerinde bulundu.

Bu dönem içinde ayrıca, yaklaşık 13 yıl süreyle Almanya'da resmi ve özel görevlerde çalışmış olan SARAL, 1993-1997 yıllarında Başbakanlıkta, Başbakan Müşaviri olarak yurt dışındaki Türk vatandaşları ile ilgili işlere baktı, bu konularda çeşitli proje ve tasarımlar hazırladı; iki de kitap yazdı.

1997 yazında devletten emekli olan TALAT SARAL, Ağustos 1997-Haziran 2013 döneminde 16 yıl süreyle Nurol Holding'de üst düzey yönetici (sırasıyla Mali ve İdari İşler Koordinatörü, Yönetim Kurulu Üyesi ve Denetim Komitesi Başkanı) olarak çalışmıştır. Temmuz 2013'ten beri kendi isteğiyle tam emekli olan SARAL, yaklaşık 15 yıldır bir yan faaliyet olarak yürüttüğü serbest yazarlık işini halen de sürdürmektedir.

SARAL bunların yanında, halen

bazı vakıflarda (Mesvak, Ülke Politikaları Vakfı, İpekyolu Üniversitesi Vakfı ve Kıbrıs Vakfı) mütevelli heyet üyesi, Milli Düşünce Merkezi'nde (MDM) danışman ve Maliye Müfettişleri Derneği ile KÖK Derneği'nde üyedir.

Evli, 2 çocuk babası olan ve Almanca, İngilizce bilen SARAL'ın ekonomik-mali konularda (özellikle vergileme, mali denetim, Avrupa Birliği/Gümrük Birliği, bölgesel kalkınma, küresel kriz, 2023 hedefleri, yeniden yapılanma ve ekonomik Anayasa vb.), Türkçemiz, uluslararası ilişkiler, terör ve Ermeni iddiaları alanında, çeşitli yayın organlarında (örneğin Karadeniz, Ulus ve Dünya gazeteleri, Maliye Postası, Jeopolitik ve Müdafai Hukuk dergileri ve halen Korhaber Sitesi'nde) yer almış çok sayıda araştırma ve incelemeleri yanında, televizyon söyleşileri ve konferansları bulunmaktadır.

MERHABA BÜYÜK SARAL AİLESİ !

Özellikle akrabamız gençlerinin öncülüğünde yapılan örnek çalışmaların son meyvəsi elinizde bulunan bu değerli dergidir. Yurt içinde ve dışında çok geniş bir alana yayılmış bulunan Büyük SARAL Ailesi (1) mensupları, farklı soyadları taşımanın da etkisiyle yakın zamana kadar maalesef belirli bir kopukluk ve dağınıklık yaşamıştır. Teknolojinin verdiği imkanlarla haberleşme ağı ve aile sitesi projelerini hayata geçiren öncü kardeşlerimiz şimdi bu armağanı bizlere veriyor.

Ortak geçmişimizi açıklama, tanışma, kaynaşma, sosyal,

kültürel ve ekonomik ilişkilerimizi geliştirme, bu yolla yeni meyveleri de tatma bakımından bu önemli adımı şahsen çok önemsediyimi öncelikle vurgulamak isterim. Bu fikri üretin, geliştiren ve destekleyen her ailemiz mensubunu gönülden kutluyor, başarılarını artarak devam edeceğine ilişkin inancımı teyit ediyorum.

Bu ve benzeri girişimlerin aynı zamanda, gururla ayrılmaz bir parçası olduğumuz Büyük Türk Milletinin ve Cumhuriyetimizin her bakımdan hayrına olacağı açıktır.

Dergideki bu ilk yazımda sizlere ailemiz tarihinin söz etmek istiyorum. Ancak, ilk sayda değerli kardeşimiz Alparslan Saral bu konuyu "... Saral İsmi" başlığı altında ve kaynaklara dayalı olarak yetkin bir şekilde ele aldığını için, tekrardan kaçınarak konuya genel boyutuyla kısaca değineceğim.

2006'da "...SARIALİZADELER / SARALLAR" adıyla ailemizin tarihini yazan Sürmeneli tarihçi hemşerimiz Mehmet Bilgin'in bu eserinden başka, 2000'de yazdığı ve özellikle Kıpçak Türklerinin (Kumanların) yurdumuzu/bölgemize gelişlerini incelediği "DOĞU KARADENİZ..."

isimli bir başka değerli eseri daha vardır. Bilgin, bu kitabının 96. ve 97. sayfalarında kaynak da göstererek şu tespitlerle bulunuyor. (2)

“...Bölgede yaygın olarak bulunan bir başka Kuman (Kıpçak) oymağı da Sarallardır. Diğer Kuman boyları gibi Sarallar da bölgede Artvin, Rize ve Trabzon illerinde yaygın olarak yerleşmişlerdir. Bugün Of ilçe merkeziyle Solaklı Deresi vadisinde ve Sürmene’de bu adı taşıyan birçok aile yaşamaktadır.(...) keliminin (Saral kelimesinin) aslı Sarı+El’ül’dür. Saralların genelde sarışın oldukları gerçek ama bu ailede birkaç kuşak öncesinde Sarı Ali lakaplı birisi yaşamış olsa da ailenin adının buradan gelmediği muhakkaktır. (...) Sarallar da birkaç kuşak önce yaşamış Saralı’nın oğulları değil, (Kumanların) Saral boyuna mensup kişilerdir. (...) Ardeşen/Işıkli Ortaalan köyü halkının tamamı Saral’dır ve Saral olduklarını bilirler (...)

Bu bilgileri yazarın ikinci eserinin ilk 30 sayfasında mevcut ailemizin kökeni hakkındaki bilgilerle birleştirdiğimizde çok genel olarak şu sonuca varabiliriz:

Bugün başta bölgemiz olmak üzere tüm yurdumuza yayılan Sarallar; Kıpçak Türklerinin Karapapak kolunun Saral boyuna/oymağına mensuptur. Ve halen coğrafyamızda İran’ın Urmiye Gölü ile Gürcistan’ın Batum ili arasındaki geniş yay içinde de esas itibarıyla bu adla (veya türevleriyle) yaşamaktadır.(3) Bizler için çok anlam ifade eden

bu meyvemizin tekrar hayırlı olmasını diler, vesile olanları gönülden kutlar, başarılar temenni ederim. (Kismet olursa, gelecek sayıda Kıpçaklar ve Türkiye’ye/Karadeniz’e gelişleri hakkında bilgi vermeye çalışacağım.)

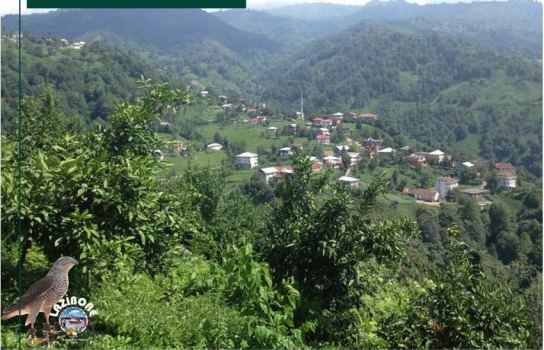
Eşsiz bilimadamı Prof. Dr. Oktay Sinanoğlu’nu kaybettik: 1953 yılında Ankara TED Koleji’ni üstün başarıyla bitirdikten sonra Akademik eğitimini yaptığı ABD’de büyük buluşlara imza atarak fizik, astrofizik, nükleer fizik, moleküler biyoloji-kimya gibi çeşitli bilim dallarında kazandığı büyük başarılarla bilim dünyasında harika çocuk ve Türk Einstein’i unvanlarını hakıyla kazanarak dünyada en genç yaşta (28) profesör olan, 2 defa Nobel’e aday gösterilen, pek çok uluslararası ödülü bulunan; yurda döndükten sonra deneyimlerini öğrencilerine ve Türk bilimine de kazandıran; güzel Türkçemizin yılmaz savunuculuğunu yaparak, yabancı dilde eğitime karşı çıkan, **“Dil gönlü yüzdüren gemidir (...) ses bayrağımız Türçedir (...) Türçke giderse Türkiye gider”** diyen, büyük önder Atatürk’ün **“Ne mutlu Türküm diyene”** özdeyişinin başında **“Türk demek Türkçe demektir”** ifadesinin de bulunduğunu bize hatırlatan, **Bye Türkçe, Türk Einstein, Hedef Türkiye ve Büyük Üyanış** gibi ölümsüz eserleriyle Türk milletinin gönlünde taht kuran, sayısız konferansları ve TV konuşmalarıyla Türkiye’de büyük aydınlanma sağlayan, Cumhuriyet dönemimizin en seçkin bilim adamı büyük usta Prof. Dr. Oktay Sinanoğlu’nu maalesef 80 yaşında kaybettik. Ruhu şad, mekanı

cennet olsun. Ailesinin ve Türk Milletinin başı sağ olsun. Yeri hiçbir zaman doldurulamayacak bu eşsiz insanı milletimiz, yetistirdikleri/aydınlatıkları hiç unutmayacak, ismiyle ve eserleriyle yaşatılacak ve açtığı aydınlanma yolunda ışık olmaya devam edecektir. Nur içinde yatsın. (4)

Açıklamalar:

1. **Büyük SARAL Ailesi** deyimini; yer/yurt ve farklı soyadı sözcüğü ayrıntı olmaksızın, ailemize mensup, bu aileyi bilen ve benimseneyen herkes için kullanıyorum.
2. Bkz. Mehmet Bilgin’in **“DOĞU KARADENİZ”** tarihî kültür insan” adlı eseri, 2000/Serander Yayınevi.
3. Yanılmıyorsam 10 yıl kadar önce, İstanbul’dan arkadaşlarını araması üzerine **Kanal A TV’de Türksöy** adlı bir program izlemiştik. Programda bu coğrafyadaki uzak akrabalarımıza geniş yer verilmemişti. **Saral veya türevi isimlerle yöreler ziyaret edilip akrabalarımızla Türkçe söyleşiler yapılmıştı**. Hâlen de devam eden bu yayından acaba bizimle ilgili bu eski bölüm sağlanabilir mi? Olursa, mevcut kaynakları mükemmel şekilde taramlayan bir belgesel ortaya çıkar diye düşünüyorum.
4. 21 Nisan 2015 tarihli Hümayyet’e, yedek subaydan devre arkadaşı olan **Yalçın Bayer**’in büyük usta hakkındaki **“Sinanoğlu’na saygı”** başlıklı yazısını okumanızı öneririm. Bu vesileyle bkz: büyük ustanın da alıntılar yaptığım jeopolitik Dergisi’ndeki (2007) **“Türkçemize sahip çıkalım”** başlıklı incelememiz.

Secere Araştırmaları ARDEŞEN



(Aşağıdaki bilgiler Ardeşen'deki aile bireylerimizin secere araştırmaları neticesinde edinilmiş bilgiler olup, Cumali SARAL tarafından derlenmiştir.)

Ortaalan köyümüzün Osmanlı döneminde kurulduğu bilinmektedir. Yavuz Sultan Selim'in Şehzadelik döneminde (Trabzon sancak beyliğine 1482 veya 1487 yılında tayin edilmiştir.) Kırım'da iken beğendiği ve ilerde kendisine yardımcıları dokunacaklarına inandığı önemli şahısları Karadeniz sahillerine göndermiş ve orda yerleşmelerini sağlamıştır.

Ayrıca, Kafkasya'dan gelme itaatkar ve iyi karakterli bu seçme insanlar Karadeniz sahillerinde yerleşmişler. Bilhassa İranlı'larla yapılan savaşlarda (İran Seferleri - Çaldıran Zaferi, 23 Ağustos 1514) gösterdikleri başarılarından dolayı Osmanlı Devleti tarafından himaye görmüşler, itibar sahibi olmuşlardı. Dördüncü Sultan Murat (1630 yılları

civarında) zamanında yaşça olgunluk çağına gelen iyi karakterli bu seçme insanlar Karadeniz sahillerinde yerleştirilmişlerdir.

Nedense, Teryaki lakabı ile anılan atamız Hacı Murteza'nın doğudan gelme Karadeniz'deki aile çocuklarından olduğu sanılmaktadır.



Dolayısıyla, büyüklerimizin söylediklerine göre de ; Ortaköy'ün kurucusu Rahmetli Hacı Murteza Teryaki 1600 yılından sonraki tarihlerde Of'tan iki kardeş olarak gelip, Ortaköy köyümüze yerleştikleri ve bu köye geldiği

zaman hayatı cenkçiliklerle geçmiş ve padişahın lütfu ile Orta Köyü başış olarak ele almıştır. Burada bir ihtiyarla karşılaşmış ve ona misafir olmuştu. Teryaki, birkaç gün ihtiyarın yanında kaldıktan sonra ihtiyar ona " bir kızından başka kimsesi olmadığını, kendisini evlat edinmek istediğini" açık açık söyler. Teryaki de bunu babul eder. Ve böylece Teryaki bu ailenin, hem de bu köyün biricik erkeği olur. Köyün sahibi olan Teryaki, arazisini kısmen yarıya vererek ve kısmen de kendisi işleterek çalışırdı. Yanındaki işçilere ve ailesine ekmek pişirmek için bir fırını, kusurluları (Suçlular) için de bir zindanı (hapisanesi) vardı. (Bunların enkazına Kanoğlu Ali Efendi'nin bahçesinde rastlanmaktadır.) İşte Hacı Murteza Teryaki bu aileyi devam ettiren, bizim bilinen en yakın dedemiz oluyor.

Büyüklerimizin söylediklerine göre

Osmanlı döneminde ulaşım olanakları zor olduğu zamanlarda Of'taki akrabalarımız olan Saral Ailesi ile önemli olaylar olduğunda, bayramlarda ve ölümlerde akrabaların önde gelenler bir araya gelerek toplu heyetler halinde karşılıklı ziyaretlerde bulunulardı. Daha sonraları ise toplu gidip gelmelerden ziyade bireysel ziyaretler şeklinde akrabalar arası görüşmelerimiz devam etmektedir.

Hacı Murteza Teryaki'nin üç oğlu vardı. Oğullarının biri esmer idi. KARA AHMET OĞLU (KARAOĞLU), diğeri biraz keyfine düşküdü. Bu nedenle ona KEFOĞLU (TİRYAKI) dendi. Diğer kardeş ise Sarı olduğundan SARI ALI OĞLU (SARAL). Lâkaplarına göre 3 kardeş, 3 ayrı soyadını alır. Daha sonradan bu kardeşlerden SARUHAN, SARI, KARA, BAŞKARAHAN gibi aynı aileye mensup soyadları doğmuştur.



Bu köy Atatürk Cumhuriyeti'ne sahip çıkan **Merhum Müderris Saralioğlu Ali Efendi** gibi büyük alim ile de meşhurdur. Ali Efendi, yıllarca Süleymaniye, Fatih ve Beyâzıt medreselerinde eğitim aldıktan sonra Dersiam (profesör) ünvanı alarak mezun oldu.



Cumhuriyetle birlikte yapılan üniversite reformu çerçevesinde yeni eğitimsel süreçte kendini halkını aydınlatmaya ve cumhuriyetin kazanımlarına sahip çıkmaya yöneldirdi. Yöre halkının aydınlanmasındaki katkıları asla gözardı edilemez. Ardeşen Ortaalan köyü ilçenin eğitim seviyesi en yüksek yerleşim yerlerinden biridir. Köyün bu duruma gelmesinde bunların çok büyük emekleri vardır. Bugün seceresi bilinen Tiryakioğlu, Karaoğlu, Saralioğlu, Sarı, Saruhan, Kar ve Başkaran hep bu Teryaki Hacı Murteza neslinden gelmektedir.

Köyün eski adının da (Ortaköy) Türkçe olması bu köyün bağımsız yerleşim birimi haline gelmesindeki Türkmen etkisini açıkça göstermektedir. Köyün adının kökeni onun coğrafi görünümüdür. Ortaalan köyü coğrafi olarak sur gibi tepelerle çevrili bir düzlüğe benzer. Bundan ötürü önce Ortaköy daha sonra Ortaalan köyü adını almıştır. Bilinen yerleşim bölgeleri;

1- Ardeşen ilçesinde ve Ortaalan köyünde toplam 140 hane civarında ikâmet etmektedir. Ancak Ardeşen Ortaalan köyü nüfusuna kayıtlı olup da; İstanbul, Ankara ve diğer illerde tahminen 150 hane civarında akrabalarımız mevcuttur.

2- Ardeşen Ortaalan Köyü'nden kalkan, dedemiz Mustafa Saralioğlu 130 sene evvel BAFRA – Gazibeyli köyüne göç eder. Mustafa dedemiz Gazibeyli köyüne geldiğinde; Of'tan gelen SARI ALI'nın (bir erkek ve bir kızı vardı. Erkeğin çocukları olmadı. Kızı Gazibeyli'de evlenip çocukları oldu.) yanına gidip Gazibeyli köyüne yerleşiyor. Bafra Gazibeyli Köyü'nde 20 hane civarında ikâmet eden SARI soyadını taşıyan akrabamız bulunmaktadır.

3- Ardeşen Ortaalan köyünden göç edip, ARTVİN-Borçka'ya yerleşen 10 hane civarında Karaoğlu soyadı akrabalarımız vardır.

4-Ardeşen Ortaalan Köyü'nden göç edip, Işık Köyü'ne yerleşen 15-20 hane Başkaran soyadını taşıyan akrabalarımız vardır.

5- Ardeşen Ortaalan Köyü'nden göç edip, SAKARYA ilinin, Maşukiye, Sabanca, Karasu ve Akçakoca ilçelerinde; 100 üzerinde Tiryaki ve Karaoğlu, Kar soyadını taşıyan akrabalarımız var.

Takdir edersiniz ki köklerimiz Orta Asya'ya dayanmakta olup, Türkiye'de 1000 yıllık geçmişimizin içinde de burda bahsedilen yaklaşık 400 yıllık zaman diliminden bahsediyoruz. Bu bilgiler eksik fazla olabilir. Daha çok bilgi sahibi olabilmek ve daha fazla geliştirilmesi amacıyla sizlere sunulmuştur.



Rize de yaptıktan sonra, 1974 yılında **Ankara Devlet Mühendislik ve Mimarlık Akademisinden İnşaat Mühendisi** olarak mezun oldu. 1975 Yılında İstihkam Yedek Subay olarak Malatya da **vatanı görevimi ifa etti. 1976-1982 Yılları arasında SANAYİ VE TEKNOLOJİ BAKANLIĞI** Organize Sanayi Bölgeleri Genel Müdürlüğünde (ANKARA Merkezde) Uzman Mühendis olarak görev yaparken istifa eden ayırdıktan sonra özel inşaatlar ve resmi inşaat işlerinin çeşitli kademelerinde çalışmıştır. Evli ve üç çocuk babasıdır.



İRFAN SARALOĞLU

Antrenör, Gaziantepspor



1962 Rize Ardeşen doğumlu. Bir oğlu var, Ulku, Denizli Basket'le oynuyor. 14 yıl profesyonel 16 yıl futbol oynadı. PRO Lisans sahibi Teknik Direktör. İngilizce biliyor, İngiltere'de eğitim ve araştırmalarda bulundu. Fenerbahçe'de 15 yıl çalıştı (5 yıl profesyonel takım antrenörlüğü, 10 yıl Futbol Alt yapıda Antrenör ve Eğitim Planlama Koordinatörlüğü). Zico ve Cristoph Daum'a asistanlık yaptı. Morası Santana ve Roland Coch'la kondisyon antrenörlüğü yaptı. Spor Psikolojisinde Dr. Peter USER, planlamada John BILTON ile çalıştı. 2013 yılında Elazığspor'da, 2014 yılı itibarıyla da Gaziantepspor'da Okan Buruk'la birlikte çalışmakta...

Ahlâk: Kişilerin içinde yaşadıkları toplumun benimsedikleri ve uymak zorunda oldukları davranış şekilleridir.

İnsanın, insanlığın ihtiyacı olan 'Ahlâk' a sporun ve sporunun ihtiyacı var mı diye sormama gerek yok sanırım. Biraz eskilere gidip, aile yapılarımızı irdeler ve günün aile yapılarıyla mukayese edersek arada önemli farklar görmüş oluruz. Eski aile yaşam biçimimize baktarsak; genç jenerasyonun ahlâk eğitiminin aile büyüklerinin doğal yaşam biçimi kaynaklı olduğunu görürüz. Aynı odayı paylaşan çekirdek aile günün yaşamışlıklarını paylaşıp, radyo

dinlenir veya TV (ki tek kanallı) izlenirdi. Misafir gelince misafir odasına geçilir, dostlar ve komşular orada ağırlanırdı. Bol sohbet vardı büyüklerimizin arasında.

Siyaset de vardı sanat da. Ekonomi de vardı spor da. Günlük yaşamın içinde saygı, sevgi, dostluk, komşuluk... Kısacası iyi ahlâk dersleri alınırdı farkında olunmadan. Sokaklarımız ve oyun oynayabilecek boş alanlarımız vardı. Komşularımızla arkadaşlıklar kurabilecek, oyunlarımızı oynayabilecek, sokakta davranış kültürünü kontrol edip geliştirecek abilerimiz de vardı.

Geçen yıllarda her alandaki büyük gelişimler, önemli değişimleri de beraberinde getirdi. Önce mahallelerimizdeki boş alanlarımızı kaybettik, sonra komşuluklarımızı, arkadaşlıklarımızı...

Önce evimize çekildik. Sonra evimizin içine giren çok kanallı tv'lerden dolayı birkaç tv'li evlerimiz oldu ve odalarımıza çekildik. Aile bireyleri birbirlerinden yavaş yavaş uzaklaşmaya başlamıştı artık. Daha sonraları internet, mobil telefon, bilgisayar, laptop, tablet vs. derken birbirimizi hissetmemeye, farketmemeye başladık.

Yaratmıştık teknolojik canavarların esiri olmuştu çoktan. Artık biz onları değil, onlar bizi yönetmeye başlamışlardı.

Bu yaşam biçimi, ahlak, ortak yaşam, paylaşım, saygı kültürünü sekteye uğratmıştır. Genç jenerasyonun en önemli eğitim, kültür, terbiye kaynağı tam olarak olmada da el değiştirmiştir.

Bu teknolojik gençliğin öncekilere oranla ciddi avantajlarının olduğunu kabul edebiliriz ancak her alanda rekabet ve yarışın içinde sokulmuş olmaları, duygu, saygı, dürüstlük anlamında eskiye oranla daha geridedirler.

Ülkemizin sosyo-ekonomik yapısındaki ebeveynlerin, çocuklarının futbolcu olmaları için sarf ettikleri çabaları hepimiz bilmekteyiz. 10'lu yaşlardaki gençlerimiz aileleri ve kendi gelecekleri için ciddi bir mücadelenin içine itilmektedirler.

Bu değişim altında gelişen spor dünyasında kişisel becerileri ile kısa sürede göhret, itibar ve en önemlisi astronomik rakamlar kazanan sporcuların hata yapmaları kaçınılmazdır. Bu yarışın içinde başarılı olan sporcular, eğer iyi eğitilip donatılamamışlar ve çevrelerinde iyi karakter örneklerinden etkilanmemişlerse durum vahimdir. Grup içi davranışları olumlu gelişmemiş, iyi kazanıp popüleriteleri yüksek 20 li yaş genci hata yapma potansiyellidir elbette.

Futbolun içinde bir çok farklı unsurun, birçok paydaşların varlığını hepimiz bilmekteyiz. Güzelliklerin yanında bu güzel sporu spor olmaktan çıkaran, haksız rekabet ve kazanımları barındıran, saygı, sevgi, hoşgörü olgusunu öteleyen, yok sayan, kazanma (YENME) hırsını da hesaba katarsak bundan olumsuz etkilanmemek, güçlü karakter yapısı ve mental sertlik gerektirir.

Ayrıca globalleşen dünya olumlu veya olumsuz birçok farklı yaşam biçimi ve farklı kültürü de sporun içine taşımıştır.

Sporcuların spor haberlerinden daha fazla magazin haberlerinde yer almaları toplumun suçudur aslında. Güncel haberleri takip ettiğimizde sorunlu sporcu fazlalıklarını görmekteyiz. Davranış bozukluklarının ana nedeni eğitim, kültür, aile terbiyesi kaynaklıdır.

Takım sporlarının insan fiziksel, ruhsal gelişiminde önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları; gurup içinde ortak davranma,



paylaşma, yardımlaşma, dayanışma, sorumluluk alma, farkındalık, duygu kontrolü, saygı duyma, empati yapabilme gibi sıralanabilir. Erozyonu ve modernizasyonuyla birlikte gençlerimizin gelişimi için hepimizin sorumluluk alma gerekliliği vardır. Aile olarak ahlaki çocuklar yetiştirmek, doğal olarak ahlaki sporcularımızın sayısını da arttırmış olacaktır.

Ailelerimizin, çocuklarını spora yönlendirmeleri bedensel ve sosyal gelişimleriyle birlikte gençlerimizi kötü alışkanlıklardan uzak tutmuş olacaktır.

Ailenin dışında eğitmen ve öğretmenlerin de gerek yaşam, gerekse de spor ahlakı konusunda yol gösterici unsur olmaları gerekmektedir. Özellikle küçük yaştaki sporcuları eğiten antrenör/eğitmen/öğretmenler yeterli donanımlarda olmalı, farkındalıkları yüksek, sabırlı yaklaşımda bulunmalı, iyi gözlemeleme yetenekli, değişim ve gelişime açık olmalıdırlar.

Doğru örnekleri arttırmak ve örnek olmak, geleceğe yapılabilecek yatırımlarımızdan en önemlisidir. Sporcuların toplum ahlakı değerlerine önem vermeleri çok önemlidir çünkü onları örnek alan onun gibi olmak isteyen çok sayıda genç bulunmaktadır. O gençlerin olumlu etkilenişimini sağlamak da iyi ahlak göstergesidir.

Bu bağlamda popüler spordan beslenen yönetici, sporcu ve eğitmenlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Son yıllarda futbol sahalanımızda **Fair Play** sloganıyla sahadaki, tribündeki ve ekrandan maç seyreden milyonlar Dürüst Oyna davet edilmektedir. Tıpkı **ATA**'mızın "Ben sporunun zeki, çevik ve ahlaklısını severim. (1937)" sözü gibi.

Not: Dergimizin oluşmasında emeği geçen tüm **akrabalarının** emeklerine sağlık. Ayrıca destek veren **Saral Ailesi** dostlarına teşekkürler..





RİZE'DE DÜŞMANA KARŞI TEŞKİLATLANMAYA ÇALIŞAN GRUP

Rize İdmanocağı Binası Önü / 1908



4

5

6



Saraloğlu Hasan Efendi

Çakıroğlu Mikdad Ağa (1), Giresunlu Kubilay Mehmet (2), Hacı Kemal Zırh (3),
Trabzon Valisi Bekir Sami Bey (4), Hakkı Mataracı (5), Hafız Osman Tatoğlu (6)
Saraloğlu Hasan Efendi (7), Arif Kurtoğlu (8), Vefik Kalkavan (9)

AİLE SORUMLULUĞU



Her şeyi çift olarak yaratan (Zariyat suresi ayet-49), bir ve benzersiz Allah'ı Teala, bir tek nefisten (Nisa suresi ayet-1; A'raf suresi ayet-189) ve çamur halindeki topraktan (Al-i İmran suresi ayet-59) Hz. Adem(a.s.)'in kaburga kemiğinden (Buhari, Enbiya, Bab: 1, Hadis No: 6; Müslim, Rada' Bab: 18, Hadis No: 59) jondan sükunet bulsun diye Hz. Havva validemizi eş olarak yaratarak (A'raf suresi ayet-189), insan çiftini kadın ve erkekten meydana getiren (Nisa suresi ayet-1; Hucurat suresi ayet-13), bu sistemi toplumların varlığı, neslin çoğalarak (Fussilet suresi ayet-47) devam etmesini sebebiyet vermiştir. İşte ilk yaratılan erkek, kadın ve bunların çocuklarından oluşan aile, milletlerin üzerine kurulu olduğu temel yapıyı meydana getirmiştir.

Bu çoğalmanın ve var olmanın sebebini teşkil eden, kadın ve erkeğin birbirlerine karşı duydukları sevgi muhabbet, (Rum suresi ayet-21) his, arzu, duygu ve meyiller sünnetullah gereğidir. (Al-i İmran suresi ayet-14) Allah'ı Teala insana, yaratılışındaki fıtrata uygun olarak bu duyguları vermiş, yalnız bu meyillerin tatmin yolunu da belli prensiplerle sınırlamıştır.

Bu prensipler, gerek aileyi ve gerekse bütün insanlığı kapsamına alan büyük insanlık ailesini gözetmeyi ve bu alanda herkesin yararlanabileceği değer yargılarını ve kriterleri geliştirmeyi telkin eden direktifler içeriyor. Bu yüzden İslam toplumunda egemen olan bütün değer ölçülerine ve hayat sistemine tümüne kaynaklık eden temel ilkeyi hiç aklıdan çıkarmamak

gerekir. Sözü edilen Tevhid ilkesi, yani yüce Allah'ın birliğini onaylama prensibidir. Arkasından bütün hareketler, faaliyetler, duygular ve reaksiyonlar yüce Allah'a kulluk etme kavramının kapsamına alınıyor. O Allah'a kulluk kavramı ki, Müslüman'ın vicdanında ve hayatında bütün insani faaliyetlerin tek amacını oluşturur. İşte bu amaç ve faaliyetler çerçevesinde, İslam, evlilik ve aile kurumuna öncelik, kadın ve erkeğin haram yollara sapmasını önlemek, toplumu şekillendiren temel sosyal üniteyi oluşturmak ve birçok peygamberin "soyumdan inanan ve hayırlı işler yapan bir nesil ver" Bakara suresi ayet-128, 129; Al-i İmran suresi ayet-38; İbrahim suresi ayet-40; Furkan suresi ayet-40; Ahkaf suresi ayet-15 dışında olduğu gibi hayırlı nesiller yetiştirme hedeflerini yükler.

Mukaddes bir yuva kurulurken İslam'ı kaidelere riayet edilmesi en önemli şarttır. Aile saadeti, her iki tarafın İslam'ın belirttiği hak ve vebelere itaat etmesine bağlıdır. Eşlerin, İslam'ın emir ve yasaklarını hayatlarında tatbik etmeleri ile ancak mutlu ve geleceğin sağlam temellerinin atıldığı bir yuva kurulabilir.

İslam hukukuna göre nikah akdi medeni bir muamele, hem de ibadettir. Çünkü nikahın rükun ve şartlarını İslam belirler ve evlilik münasebetiyle eşlerin pek büyük ecirlere ulaşacakları açıklanır

Abdülhakim el-Hüseyni hazretleri(k.s) buyurmuştur ki: "Cennet kadınlarının en güzeli insanın evlendiği karısı olacak. hatta kişinin hanımını cennet hurirlerinden daha güzel olacak."

demiştir. Mehmet İldırar, Ailede Sakılı Cennet, 12 Aile ortamındaki davranışlarımızın şekli, dinimizin toplum içerisinde bizden beklediklerinden farklı değildir. Prensipleri Kur'an ve Sünnet'te belirlenen İslam ahlakı yaşandıktan sonra, aile hayatında mutluluğu elde etmek için hiçbir sebep yoktur. Gerçi günümüzde İslam'ı yaşamak, elde ateş koru tutmak kadar zorlaştı. Gayri İslami kültürlerin, özellikle Batı dünyasının hayat tarzıyla aşılardan kültürümüzde maalesef ciddi tehdit altındadır. Ne yazık ki artık aile kavramına verilen değer ve duyulan saygının yerini, batılarda olduğu gibi ailesiz, anne babasız bir hayat anlayışı alıyor gibi bir görüntü oluşmaya başladı...

EN KÜÇÜK SOSYAL TOPLULUK AİLE

İlk nikah, Adem (a.s) ve Havva annemiz arasında ve cennette kırıldığından sağlıklı bir aile hayatı dünyada cennetin bir numunesini yaşamak ve bir derece cennet hayatının tadını tatmak, kokusunu bu dünyada duymaktır. Cennete girildiğinde yuvasız ve yalnız hiç kimse kalmayacak, herkes bir aile ortamında olacaktır.

Aile olabilmek bir erkekle bir kadının bir araya gelip aynı evde ayrı ayrı kendi hayatlarını yaşamaları değildir. Dinimiz, evlenmeleri sonucunda erkek ve kadını bütünleştirir, böylece iki ayrı kişi sorumlu oldukları tek bir hayatta birleşir. Artık birbirlerinden ve birlikte bir hayatın sorumlu olurlar. Bu ortak hayat için erkek ve kadın kendilerine düşen

görevleri gönül hoşluğuyla kabul eder ve yerine getirirler.

Böyle bir bağ fitri bir ihtiyacın karşılanmasıdır. Nitekim Peygamber Efendimiz(s.a.v)'in, **"Bir erkek karnısının elini tuttuğunda parmakları arasında günahları akar gider"** buyurduğu rivayet edilmiştir.

Ailenin olmazsa olmaz iki önemli ögesi erkekle kadın birbirlerinin eksiklerini tamamlayan bir elmanın iki yarısı gibidirler. **"Onlar (kadınlarınız) sizin için elbise, siz de onlar için elbisesiniz..."** (Bakara suresi ayet-187) (buyurması eşsiz olma durumu çiplaklığın verdiği rahatsızlık hissiyle birlikte tarif edilmiştir. Erkek kadını, kadın erkekle örtünür, korunur, eksiklerini tamamlar ve mahremiyetini (kendine has hayat alanını) muhafaza eder.

Demek ki elbise, hem ayıplarımızı kapatan, bizi zarar verecek dış etkenlerden koruyan bir şıngnak, hem de hoşla giden bir süs olduğu gibi, takva ile de ilişkilidir. A'raf suresi ayet-26

Din hukukunda şu beş esası korumak temel hedefler.

Tevhid, canı, aklı, namusu ve mali korumaktır... Bu cihetle incelendiğinde...

Aile, bir cemiyeti ayakta tutan temel müessesedir.

Aile, tarafları günahlardan sakındırmak için büyük bir vesiledir.

Aile, kadınıyla erkeğiyle fedakarlığın, karşılık beklemeden vermenin, merhametin, sabrın, ahlak güzelliğinin öğrenildiği bir okuldur.

Aile, erkeğin eksiklerinin kadını; kadının eksiklerinin de erkekle tamamlandığı, birbirlerinin ihtiyaçlarının temin edildiği, iki cinsi kaynaştıran bir kurumdur. Aile, erkek ve kadını asil bir duygu ve heyecanla birleştiren, bedeni sükuna, ruhu huzura erdiren bir müessesedir.

Aile, toplum eğitimi yaptırarak, kişiyi toplum hayatına hazırlayan sevgi, saygı, şefkat, fedakarlık ve birlik ocağıdır. Aile yuvası okuldur, mescidir; huzur evi ve çocuk yuvasıdır. Hammadde halindeki küçük yavruların her yönden

büyümesini sağlayan, onların şahsiyet sahibi bir insan, Allah'a kulluk bilincine ulaşan bir Müslüman ve İslam toplumunun sağlıklı bir üyesi olmaları için yetiştirip geliştiren bir fabrikadır.

Ailenin iki ögesinin asıl görevi kendisini ve çocuklarını ateşten korumaktır.

Aile Allah'ın adıyla erkeklerin üzerine aldığı bir emanettir. Zira Peygamber efendimiz(s.a.v): **"Kadınlarınız hakkında Allah'tan korkun! Onlar sizin yanınızda bir emanettir."** Ebu Davud, Menasik, Bab:56, Hadis No:1905; İbn Mace, Menasik, Bab:84, Hadis No:3074; Nesai, es-Sünen-i Kübra, no:7097 **"Siz onları yüce Allah'ın emaneti olarak aldınız ve Allah'ın emri ve izni ile namuslarını kendinize helal kıldınız."** Müslim, Hac, Bab:19, Hadis No:147/1218

Aile reisi yüce Allah'a karşı sorumludur. **"Kendinizi ve ailenizi ateşten koruyun"** Tahrir suresi ayet-6 ayeti inince Hz. Ömer (r.a) Resulullah(s.a.v)'e şöyle sordu:

"Kendimizi korumaya çalışıyoruz, ya aile halkını nasıl koruyalım?" Cenab-ı Peygamber (s.a.v) şöyle buyurdu: **"Allah'ın sizi menettiği şeylerden onları menedin; Allah'ın size emrettiği şeyleri onlara emredin."** İmam Kurtubi, el-Cami'u li-Ahkam'il-Kuran XVII, 482 (Buruc Yayınları) Allah Teala bu ayet-i kerimede müminlere, kendilerini ve ailelerini cehennem ateşinden korumalarını emretmiştir.

Hz. Ali (r.a), ayetin manasını şöyle açıklar:

"Kendizin hayrı öğrenin, ailenize de öğretin ve çocuklarınıza güzel edep verin."

Hakim, Müstedrek, II, 494; Beyhaki, Medhal, 372; Süyuti, ed-Dürü'l-Mensur, VIII, 225

Demek ki erkek, hanımına ve çocuklarına dini emirleri hatırlatmalı, iyi yönde eğitmelidir.

"Ailene namazı emret, kendin de ona sabır ile devam et." Taha suresi ayet-132 **"En yakın hısımlarını uyar!"** Şuara suresi ayet-214

Ayetleri erkeğin ailesine karşı olan sorumluluklarını hatırlatmaktadır.

Peygamber Efendimiz(s.a.v) de **"Hepiniz bir cöbansınız, hepiniz üstlendiğiniz şeylerden sorumlusunuz"** Buhari, Cuma, Bab:11, Hadis No:18; Ceneiz, Bab:32; Vasaya, Bab:9; Hadis No:14, İtk, Bab:17, Hadis hadisi şerifi herkesin Önce yüce Allah'a karşı sorumlu olduğunu gösterir.

Bu sorumluluğun birçok yönü olmasına rağmen Peygamber Efendimiz(s.a.v)'in ailesine davrandığı tutum mü'min için örnek olabilir.

"Allah şu adama rahmet etsin ki, gece kalkıp namaz kılar ve aile halkını uyandırır. Onlar kalkmadığı takdirde yüzlerine su serper. Cenab-ı Hak şu kadına da rahmet eylesin ki, namaz kılar ve eşini uyandırır. Eşi kalkmadığı zaman yüzüne su serper." İbn Mace, İkamet, Bab:175, Hadis No:1336

Yüce Allah, Peygamberimiz(s.a.v)'in şahsında bütün aile reislerine şu emri vermiştir:

"Ailene namazı emret..." Taha suresi ayet-132 Bu ayet indiği zaman, Hz. Fatıma (r.a.h) ile Hz. Ali(r.a) yeni evlenmişler ve özel bir eve ayrılmışlardı. Fahr-ı Kainat Efendimiz (s.a.v), sevgili kızı Hz. Fatıma (r.a.h) ile damadı Hz. Ali'yi (r.a) sabah namazına kaldırmak için evlerine kadar bizzat teşrif ediyor, zahmetle giriyor, kendilerine şefkatle seslenerek,

"Allah size rahmet etsin, haydin namaza!" diye çağırıyordu. Buna altı ay devam etti. Süyuti, ed-Dürü'l-Mensur, V, 613

Anne ve babalar bu konuda çok hassas olmalıdır. Uykulu halindeki bir kimseyi ibadet gibi gönül huzuru isteyen bir işe çağırırken, çok tatlı ifadeler kullanmalıdır. Sert davranışlar ve hakaret içeren sözlerle ibadete çağılmaz. Çocuklarımızı ibadete çağırırken gerekirse ciddi olmalı, fakat asla nefret ettirmemelidir. Buna özellikle sabah namazında dikkat etmelidir. Bu işte yüce Allah'tan yardım istemeli, sabır, dua ve tevezu ile yuvamıza ilahi rahmeti çekmelidir.

AİLE SORUMLULUĞU AİLE BİR İMTİHAN VE KURTULUŞ VESİLESİDİR

Allah Teala şöyle buyurmuştur: **"Doğrusu, mallarınız ve evlatlarınız bir fitnedir/sınavdır."** Teğabün suresi ayet-15 Ayet-i cellesinin nurlu ışığı altında yaptıklarımız ve yapacaklarımızı gözden geçirmenin zamanı geldi de geçmektedir bile...

İnsanların en hayırlısı, aile çevresine en hayırlı davranan kimsedir. Aile, bir taraftan imtihan diğer yandan terbiye ve terakki sebebidir. Karşılıklı sevgi ve saygı esasına dayanan, hak ve sorumluluklarının bilincinde olan mutlu bir aile yuvasını oluşturulmasını hedeflemiştir.

Bu pencereden bakıldığında erkeklerin kadınlarla olan ilişkilerinde mutlu olmaları ve eşlerinden hoşnut olmaları çok zordur. Zira kadınlar erkekleri Allah Teala'nın bir ikramı İlahiyesi sevap kazanması için, amel defterini hayırla doldurması için vesiledir.

AİLEDE İLİM VE EDEB

Evlenmek, bir insanlık görevidir. O, bütün peygamberlerin sünneti ile amel etmektir. Edep üzere kurulan bir yuva, insanın şahsına, ailesine ve bütün insanlığa bir hizmettir. Aile reisi, ailesinin rızık ve geçimini düşündüğü kadar, ilmi ve edebini düşünmekle de yükümlüdür.

Edep üzere kurulan yuvada iki türlü hayat vardır: Biri manevi hayatıdır. Bu, kalbin uyanması ve Allah'a yönelmesidir. Bunun meyvesi ahirette cennet nimetleridir. Çünkü insan evlilik ile yuvada bir huzur bulur ve tat alır. Bu tadın hiç bitmemesi ister. Bu ise dünyada mümkün değildir. Ebedi tadın yeri ahirette cennettir. Kendisi seven ve ailesini düşünen kimse, dünya tadıyla yetinmeyip cennete yönelir. Oraya girişin sebebi iman, ibadet ve güzel ahlakıdır. Bu durumda kul, kendisini cennet nimetlerine götürecektir imana yapışır, ibadetlere yönelir, güzel ahlaka sarılır. Yuva bunun sebebi olur.

Evliliğin insana faydası sadece bu olsaydı, yine içine girmeye ve

zahmetini çekmeye değerdi. Yuva ile bulunan diğer hayat, yeni nesil kazanmaktır. Nesil insanın bir şekilde kendi varlığını devam ettirmesidir. Nesil, malı değil manevi değerleri korumak, taşımak ve yaymak için lazımdır.

Günümüzde insanlık cemiyeti böyle yuvaların özlemine çekmektedir. Evlilikle kurulan yuvanın asıl amacı, ilahi emre uyarak vazife görmektir. En önemli vazife, yuvadaki edep ve hukukları koruyarak Allah rızasına ulaşmaktır.

Bu temel vazifelerin başında erkek ile kadının haramdan korunması, birbirleriyle kalp huzurunu yakalaması, bu huzurla güzel kulluğa koşması ve cemiyete iyi bir nesil yetiştirmesi gelir. Yuva, yarin ve yavruların yaşadığı, bulunduğu ve barındığı bir yer demektir. Yuva, baba ocağı, anne kucağıdır. Ocak sabrı, kukak merhameti temsil eder. Yuvada zahmetle rahmet iç içedir. Bu zahmeti Allah için çekenler, içindeki rahmeti bulurlar.

Herkes için emniyet dinimizin öğrettiği edebe uymaktır. Edep, her konuda helale harama dikkat etmektir. Kadın, kendi başını buyruk yaşamamalı, evin dışına kocasından izinsiz çıkmamalı, iznine çıktığı zaman da örtüsüne, edebine, hareket ve konuşmalarına dikkat etmelidir.

Bir ailenin çok basit tartışmalardan dolayı birbirine kızıp küserek hemen boşanmayı düşünceleri doğru değildir. Bu konuda yüce Allah bütün aile reislerini şöyle uyarmaktadır: **"Kadınlarınızla iyi geçinin. Eğer onlardan hoşlanmazsanız (hemen boşanmaya gitmeyin, sabredin ve şunu bilin) sizin hoşlanmadığınız bir şeyde Allah pek çok hayır yaratır."** (Nisa suresi ayet-19)

Unutulmamalıdır ki, en geçimsiz insanda bile hoş gidecek bir taraf bulunur. Kadın veya koca birbirinin önce iyi taraflarını düşünmelidir. İyi yönüne şükretmeli, kötü yönünü ise sabredip idare yoluna gitmelidir. Eğer bir kadın namus kusuru işlemiyorsa, onun diğer davranış bozukluklarına sabredilmelidir.

Mutlu olmanın yolu çoktur. İnsan biraz işlerin sonunu düşünse, biraz geniş olsa, biraz da aklını ve gönlünü kullansa çok şeyin üstesinden gelir.

"Onlar (kadınlar) sizden sağlam bir söz almışlardır." (Nisa suresi ayet-21)

Aile reisine düşen sorumluluk, hanımın hoşuna gidecek işler yapmak, onu sevindirmek, zaman zaman kendisiyle şakalaşmak ve onu rahatlatmaktır. Bu onun sıkıntılarını giderir, öfkesini dindirir, üzüntülerini azaltır, yorgunluğunu alır ve kendisine çalışma zevki verir.

Rahmet Peygamberimiz de (s.a.v) böyle yapıyordu. O yüksek derecesine rağmen, ev halkının seviyesine inerek kendileriyle şakalaşıyordu. Bunu onlar için bir hak görüyordu. Bunun için tevazu gösteriyor, herkese derece ve seviyesine uygun davranıyordu. Aşk budur, edep bunu istiyor, dinimiz de bize bunu emrediyor.

Rahmet Peygamberi (S.a.v) nin hayatı boyunca yaptığı, onayladığı her iş, düşünce ve yaşam tarzı biz ümmeti için dünya ve ahiret huzurunu bulmanın önemli şifreleri içerisinde barındırmaktadır. Bunlar öyle şifrelerdir ki O'nu (s.a.v) örnek alarak Allah (c.c.) razı etmek isteyenler için bütün kodlarını açığa ortaya sermiş yaşıyarak isteyen ümmeti beklemektedir. Bize düşünce samimiyet ve istekle Rahmet Peygamber (s.a.v.)'ni takip etmektir.

KÖKSAL SARAL

1977 Trabzon of Cumapazarı doğumluyum. Cumapazarı saray mahallesinden İsmail Hakkı Saral'ın büyük oğluyum. İlk okulu Trabzon'da, orta okul ve liseyi Sürmene İmam Hatip Lisesi'nde okudum. İlahiyat Fakültesi ön lisans mezunuyum. Hâlen of Muftuluğu Site Camii'nde İmam hatip olarak görev yapmaktayım. Evli ve üç çocuk babasıyım.



Neyse ki
çayın demi var,
hayatın gamına
inat...



www.ofsefacay.com

BARIŞ ÖZGÜR SARAL

RÖPORTAJ:

1974 yılında OFta doğdum. Babam Mimar Türkay Saral , Merhum Salih Saral'ın torunuyum. Aile kökenimiz Küçükhol köyüne ve Hacı Paşa'ya dayanıyor. Anne tarafım OFta yerleşik, Hacibektaşoğulları'ndan. Merhum dedem Tapucu Mustafa Bektaş diye tanınırdı. Tüm öğrenim hayatımı Trabzon'da tamamladım. Karadeniz Teknik Üniversitesi'nden 1995 yılında mezun oldum. Yaklaşık yirmi yıldır (iş gereği kısa ayrılmalar hariç) İstanbul'da yaşıyorum.

YAPI VE GAYRİMENKUL GELİŞTİRME HİZMETLERİ

Merhaba Barış bey, Sev Yapı'nın bugüne kadarki geçmişi hakkında bilgi verir misiniz ?

Sev Yapı ve Gayrimenkul Gel.Hiz.Tic.Ltd.Şti, 2008 yılında kurulan bir aile firmasıdır. Ancak 49 yıllık sektörel geçmişimiz var. Şöyle ki; bizler 1965 yılında İnş.Müh.Fuat Saral'ın kurduğu, merhum Mimar Türkay Saral'ın ve İnş.Yük.Müh.Tuncay Saral'ın devam ettirerek, bayrağı bizlere devrettiği "Saral Mühendislik Mimarlık Bürosunun" devamı gibiyiz.

2008 yılında yeni bir ad altında , gelişen konut sektöründe yerimizi almak üzere " Saral-Ev" kelimelerinden yola çıkarak SEV markasını oluşturduk. O günden bu yana soyadımızın yüklemiş olduğu sorumluluğu da üzerimize almış

olmanın bilinciyle, "Emniyetli, Estetik ve Ekonomik" konular üretme gayretindeyiz.

Konut demişken, ülkemizde inşaat sektörü "Kentsel Dönüşüm" adı altında büyük bir değişime giriyor. Eksileriyle, artılarıyla bize Kentsel Dönüşüm'ü yorumlar mısınız ?

"Kentsel Dönüşümü" tam olarak anlayabilmek için öncelikle bugün karşımızda dağ gibi duran sorunun kaynağını bulmak lazım. Neden Paris'in, Prag'ın, St.Petersburg'un, Viyana'nın dönüşüme ihtiyacı yokta, bizim şehirlerimizin var? Geçmişte ne hata yaptık da kentlerimizi bugün dönüştürmek zorunda kalıyoruz? sorularının cevabında yatıyor aslında her şey.

Bir değil , onlarca hata yaptık. Şehirlerimiz yaşanamaz hale

getirdik. Öncelikle planlamada yapılan hatalarla başladı her şey. Öncelikle planlama mercii yanlıştı. En küçük yerel belediyelere bile planlama yetkisi verilmişti. Belde belediyelerinde, hiçbir planlama bilgisi olmayan insanlar tarafından, belediye meclisleri vasıtasıyla şehir planları yapmaya başladılar. Oysa ki planlama yetkisi tek elde olmalıydı. Yan yana iki belediyenin planları bile birbirlerinden haberleri olmadan hazırlanıyordu.

Planlamalar ehil ellerden çıkmayınca, tahmini nüfus yoğunlukları da doğru hesaplanmadı. Nüfus tahminleri tutmayınca, kısa süre sonra planlarımız yetersiz kalmaya başladı. Böyle olunca her planı tadilatları devreye girmeye başladı. Bugün bile, Belediye Meclis toplantılarının gündemlerinin

ağırlıklı çoğunluğu imar plan tadilatı maddeleridir.

Fikirimce bir başka unsur da arazi kullanımının devlet tarafından yönetilememesidir. Mesela bugün İstanbul en merkezi yerlerinde bile 200 m2 alanlı parselasyon yapılmasına zamanında devlet izin vermiştir. Şimdi bu parsellerin her birinin üzerinde 7-8 hatta 10 katlı binalar bitişik nizam şeklinde , adeta zigurat şeklinde yükselmektedir.

Planlamanın dışında , uygulamada yapılan hatalar zaten hepimizce malum. Bir deprem felaketinin insan aklına bile getirmek istemiyor. Yapı teknolojisinde kullanılan, özellikle dış cephe malzemeleri ,maalesef "kötü eskiyen" malzemelerden seçilmiş. İyi Mimarının ve malzeme seçiminin önemini yeni yeni öğreniyoruz maalesef. Bu durumun istisnaları da var muhakkak ,örneğin Akaretler'den geçerken, 135 sene öncesinde konut olarak yapılmış bu yapılarla hayran kalmamak mümkün mü?. Ama bunun maalesef başka örneği yok.

Hatalarımızı doğru tespit ettikten sonra, günümüzde bu feccatin içinden nasıl çıkacağımızı çok doğru tespit etmemiz lazım. Çok fazla zamanımızı da yok aslında. Özellikle İstanbul için , deprem kapıda.

Bu aşamadan Kentsel Dönüşüm'den bahsetmek oldukça zor. En iyi şartlarda buna Kentsel Yenileme diyebiliriz ancak. Yani eski yapıların yıkılarak yerine yeni ve sağlam binalar yapmaktan bahsediyorum.

Kentsel Yenileme hareketi için, devletin sağladığı bazı destekler var. Bunlar kısaca ; kira yardımı, düşük faizli kredi yardımı, bazı harçlardan muafiyet, KDV istisnası gibi sıralanabilir. Bence, bunlardan daha önemlisi imar planlarında yapılan, arazi toplanlaştırılmasını özendirici imar artışlarıdır. Bugün İstanbul'da özellikle bazı

belediyelerde bu uygulanıyor. Örnek vermek gerekirse, küçük alanlı parsellerden oluşan yapı adalarında, arsa birleştirilmesi (tevhit) yöntemiyle büyük alanlı parseller oluşturulursa, oluşan yeni büyük parsellere ekstra imar hakkı veriliyor. Ancak bununla beraber, kapalı otopark ve sosyal alanların yapılması şartını da getiriyor idareler. Bu şekilde bir nebze de olsun, yapı yenilenmesinin önü ticari olarak açılıyor. Tam manada Kentsel Dönüşüm diyemsek de bu duruma, çürük binalardan, nitelikli konutlara geçiş için önemli bir başlangıç noktasıdır diye düşünüyorum.

Esasında meslek seçecek kardeşlerime önerim, yapmaktan ömür boyu mutluluk duyacakları mesleği seçmeleri ve mesleklerinin en iyisi olmaya çalışmalarıdır.

Anlıyorum. İnşaat Mühendisi olmak isteyecek kardeşlerimize önerilerde bulunur musunuz ?

Meşakkatli bir meslektir İnşaat Mühendisliği. Çalışma ortamları genellikle şehir merkezlerinden uzak tozlu,topraklı, çamurlu şantiyelerdir. Uzun çalışma saatlerine katlanmak gerekir, özellikle mesleğin ilk on yılında. Bir taraftan da macerası ve eğlencesi bol bir meslektir. Bir bakmışsın yurt dışında bir köyde, şantiyede bulmuşsun kendini. Dilini , kültürünü bilmediğin insanların içerisinde. Hayatın boyunca aklından çıkmayacak hoş hatıralar edinirsin, çok farklı kültür çevrelerinden dostluklar kurarsın. Bir açıdan baktığında da vefalı bir meslektir, iş bittiğinde eserini karşında görürsün.

Esasında meslek seçecek kardeşlerime önerim, yapmaktan ömür boyu mutluluk duyacakları mesleği seçmeleri ve mesleklerinin en iyisi olmaya çalışmalarıdır. Başarı aslında seçilen meslekte

değil, işini iyi yapmakta gizlidir.

Biraz da ailemize dönelim istiyorum. Saralalesi.com ve dergimizle ilgili düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz ?

Öncelikle bir aile dergisi çıkarma fikrinizi ve bu fikrinizi uygulama cesaretinizi takdir ediyorum. Daha önce; bu baskı sayısında, bu mizanpajda çıkarılan bir aile dergisi görmemiştim. Bilmiyorum belki de bir ilktr yaptığınız iş. Çok geniş bir aile olduğumuz, aile bireylerinin sayısının 20.000'e yaklaştığı ifade ediliyor. Bu büyüklükte bir ailede bireylerin birbirini tanınması tabii ki mümkün değil. Ancak; dergi , internet sitesi ve diğer sosyal medya araçları vasıtasıyla, bir nebze olsun ailemizi tanıyabiliyor ve haberdar olabiliyoruz.

Gelebilecek yapıcı olmayan eleştirilere fazlaca kulak asmadan, dergimizin uzun soluklu olması için çaba göstereceğinizi ümit ediyorum. Bu derginin oluşumunda gayret ve emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

Çalışmalarınızda daha iyi sonuçlar alabilmek adına şahsi öneri/eleştirilerinizi alabilir miyim ?

Derginin uzun ömürlü olması, aile bireylerinin dergiyi sahiplenmelerıyla doğrudan ilişkilidir. Bu sebeple dergi içeriğini oluştururken , aile bireylerinin katılımını gerek makale, gerekse röportaj olarak arttırmak gerekir diye düşünüyorum. Dergiyi oluşturmak kadar dağıtımı ve okuyucuya ulaşması da önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu konuda da oldukça titiz davranılmalıdır. Şu an ki durumu ile bile bir aile dergisi için oldukça iyi bir başlangıç yaptığınızı düşünüyorum. Zaman içerisinde hem içerik, hem baskı kalitesi ve mizanpaj, hem de dağıtım olarak çok daha iyi yerlere geleceğinizi ümit ediyorum.

Trabzon doğumludur. İlköğretim ve lise eğitimini Trabzon'da tamamladıktan sonra, 2009 yılında İstanbul Bilim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü kazandı. Florence Nightingale, Çapa Tıp Fakültesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve Galatasaray Spor Kulübünde staj deneyimlerinde bulundu.

2013 yılında üniversite eğitimini tamamladı. Vatani görevini Gıda ve Hijyen Subayı olarak Diyarbakır Orduevinde yaptı. 2014 yılından itibaren Trabzonspor Futbol Kulübü'nde Beslenme Uzmanlığı görevini yürütmekte olup Trabzon'da faaliyet gösteren Sanitas Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin kurucusudur.

Klinik araştırmalar obeziteyle çeşitli hastalıklar arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgularına göre obezite kalp damar hastalıklarının gelişmesine yol açan bağımsız ve önemli bir risk faktörüdür. 'Bağımsız' ifadesi; sigara, hipertansiyon ve benzeri diğer hazırlayıcı faktörler bulunmasa bile obezitenin tek başına kalp hastalıkları açısından bir risk faktörü olduğu anlamına gelmektedir.

Obezite yalnız kalp damar hastalıklarına neden olmakla kalmayıp safra taşı, diyabet, hipertansiyon oluşumuna ve eklem hastalıklarının seyrinde ağırlaşmaya yol açmaktadır. Araştırma bulgularına göre Beden Kitle İndeksinin erkeklerde 27,8, kadınlarda 27,3 değerlerinin üzerinde olması kalp damar hastalıkları riskini ciddi biçimde artırmaktadır.

Kilolu kişilerde hipertansiyon olasılığı normal kilolu bireylere göre 2,9 kat fazladır. Bu oran 20-44 yaş aralığında 5,6 ya çıkmaktadır.

Gençlerde kolesterol yüksekliği riskinin kilo ile ilişkisi 2,1 kat olarak belirlenmiştir. Obezite kan şekeri, kolesterol ve trigliserit düzeylerinin artmasına, HDL-kolesterol düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır. Yukarıda saydığımız olumsuzlukların yanı sıra obezite-kanser yakın ilişkisi geniş

kapsamlı, uzun yıllar süren klinik araştırmalar sonucunda saptanmıştır. Obez erkeklerde sigara içme alışkanlıklarından bağımsız olarak bağırsak, rektum ve prostat kanserlerinden ölüm oranları daha yüksektir. Obez kadınlarda ise safra kesesi, meme, rahim ve yumurtalık kanserinden ölüm oranı yüksek bulunmuştur. Endometrial kanser türünde kilolu kadınların normal kilolulara göre kansere yakalanma riski 5,4 misli fazladır. Tüm bu nedenlerden dolayı lütfen ideal kilonuza erişmeye ve bunu korumaya çalışın. Aksi takdirde sonuçlar sadece estetik değil sağlığınıza tehdit eden ve yaşam kalitenizi düşürecek bir hal alacaktır.

KİLO VERELİM DERKEN SAĞLIĞIMIZDAN OLMAMALIYIZ

Daha kaliteli bir yaşam sürmek, zinde ve fit bir görünüm, en önemlisi de sağlık problem risklerini azaltmak için fazla kilolarınızı vermek istiyorsunuz. Fakat kulaktan kulağa dolaşan, internette, görsel ve basılı medyadan, akraba ve arkadaş çevrenizden duyduğunuz birçok şehir efsanesi sağlığınıza oynamasına neden olabilir. Bu yöntemlerin birçoğunun asılsız olduğunu, kilolarınızı kaybedecekken sağlığınıza kaybedebileceğini belirtmek isterim.

Fazla kilolarınız verirken, asılsız yöntemlerle, vücudunuzdan yağ kayıpları değil, kas ve su kayıpları olacağını unutmayınız. Bu durum, gün içerisindeki performansınızı düşürecek, sağlıksız ve güçsüz bir görünüme neden olabilecektir, özellikle yüzde çöküntü, gözaltı morlukları şeklinde fersiz bir görüntü oluşturacaktır. Fakat, dengeli ve sağlıklı bir diyet programı ve egzersiz ile vücudunuzun yağ oranı yüksek bölgelerinde yağ kayıpları olacak, böylelikle çeşitli sağlık problem riskleri de azalacak, zinde ve fit bir görünüm oluşacaktır.

Ağırılık kaybetmek için birçok yöntem bulunmakla birlikte, bunların çoğu kalıcı kayıplar olmayıp, verilen kilolar sonrasında fazlasıyla geri alınabilmektedir. Ayrıca hızla verilen kiloların, geri dönüşümünün de hızlı olacağı unutulmamalıdır. Sağlıklı ve dengeli ağırlık kayıplarında ayda 3-5 kg ağırlık kaybı kalıcı ve yeterlidir.

Herşeyden önce, uygulamanız gereken diyet programı size özel olmalıdır. Her bireyin vücut su, kas ve yağ oranı farklı olup, dolayısıyla metabolizma hızı ve alması gereken günlük enerji miktarı da farklıdır. Bu durum gözönünde bulundurularak, diyetiniz sizin mevcut sağlık problemlerinize, metabolizma hızınıza, fiziksel aktivite düzeyinize göre ayarlanmalıdır.

Diyetiniz uygulanabilir olmalı, ana ve ara öğün saatleriniz, tükettiğiniz ve tüketmediğiniz besinler size göre oluşturulmalıdır. Ayrıca iki hafta aralıklarla, diyetinizin etkinliğine ve uygulanabilirliğine bakılmalı, vücut su, kas ve yağ oranınız takip edilmelidir.

Ağırılık kaybedeyim derken, aksine metabolizmanızı yavaşlatabilir, daha da önemlisi kendi ellerinizle sağlığınıza oynatabilirsiniz. Piyasada mevcut olan zayıflama ilaçlarının birçoğunun Sağlık Bakanlığı onayı bulunmamaktadır. Bu ilaçların yan etkileri bilinmemekte, üzerinde yeterli araştırmalar yapılmamaktadır. Aktarlardan alınan her ürün, bitkisel diye gelişigüzel tüketilmemelidir. Her duyulan yöntemi uygulayarak vücudunuzu kobby olarak kullanmayınız.

Kalıcı ve dengeli ağırılık kayıpları için bir beslenme ve diyet uzmanından yardım almalı, size özgü yeterli ve dengeli beslenme programınızı birlikte oluşturmalısınız.

ETKİLİ BİR DİYETTEKİ YARDIMCILARIMIZ

Kaçınılması gereken yüksek kalorili yiyecek ve içecekler, düzenli ana ve ara öğün

saatleri, yeterli miktarda su tüketimi, egzersiz... Bu kurallar zayıflama diyetlerinin temelini oluştururken, metabolizmayı hızlandırıp yağ yakımını sağlamak için birkaç öneri daha:

Yeşil çay: Zayıflama diyetlerine ilave olarak günde 1-2 fincan içilen yeşil çay, yağ yakımını artırmakta. Etken maddesi olan EGCG (epigallocatechin gallat) ile vücudun insüline olan gereksinimini azaltmakta, böylece yağ artışını önlemekte. Ayrıca idrar söktürücü özelliği ile vücuttaki fazla suyu da atmaktadır.

Mate çayı: Tok tutucu ve metabolizmayı hızlandırıcı etkisinden dolayı, günde 1 fincan tüketilebilir.

Kefir: Süt ve ayran gibi tüketilebilen, probiyotik bir içecek olan kefir, hem bağırsak sağlığına hem de yağ yakımına katkıda bulunmaktadır.

Kafein: Kafein içeren, çay, kahve, çikolata da metabolizmayı hızlandıran besinler arasında.

Balık: İçerisindeki iyot sayesinde metabolizmayı hızlandıran balığa en az haftada 1 gün sofranızda yer verin.

Acı biber: Yemeklerinize ekleyeceğiniz acı biber, kapsaisin adlı etken maddesi ile metabolizmayı hızlandırmaktadır.

Tarçın: İştah kontrol mekanizması üzerinde etkili olan tarçını, süt ve sütlü tatlılarınızın üzerine ekleyebilir, elmanıza serpebilir, sabahları 1 tatlı kaşığı bal ile birlikte alabilirsiniz.

Zencefil: Soğuk algınlığına karşı kış aylarının vazgeçilmezi olan zencefili, günlük beslenmenize dahil ederek yağ yakınıza katkıda bulunabilirsiniz. Zencefili çay olarak tüketebileceğiniz gibi çorbalarınıza ve yemeklerinize de katabilirsiniz.

Köri: Yağ yakımını hızlandıran bir baharat karışımı olan köri, özellikle tavuk yemeklerine ayrı bir lezzet katmakta.

Turp: Salatalarınıza ekleyeceğiniz turp ile metabolizmanızı hızlandırabilirsiniz.

Hardal: Metabolizmayı hızlandıran bir diğer baharat olan hardal tohumunu salatalarınıza ekleyebilir, sosunu ise ızgara etlerle birlikte kullanabilirsiniz.

Biberiye: Biberiye bitkisini de salatalarınıza ve soslarınızda kullanarak kan dolaşımını hızlandırıcı etkisi ile zayıflamanıza katkıda bulunabilirsiniz.

TEBRİKLER / SARAL AİLESİ GENÇLERİ

ORKUN SARIALOĞLU
Yönetmenliğini Okan AÇMAK'ın yaptığı 9 dakikalık dram türündeki "CEMBER" isimli kısa film, bu yıl düzenlenen CANNES FILM FESTIVAL'ında izleyicilerle buluştu. Festivalin ardından birçok ülkede yarışacak olan kısa filmi başrolünü Orkun SARIOĞLU üstlendi! Genç aile bireyimize saral hayatında başarılar diliyoruz.



NİLSU SARAL
Türkiye Tenis Federasyonu tarafından İzmir'de düzenlenen 14 yaş Türkiye tenis turnuvasında Nilsu SARAL finalde karşılaştığı rakibini 6/2 ve 6/0'lık sonuçlarla yenerek kendi grubunda Türkiye 1.'si olmuştur. Nilsu'yu tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.



EFE TOKDEMİR (SARAL)
Bursa'daki aile bireylerimizden Derya Saral Tokdemir'in oğlu Efe Bursa İlçeler arası Taekwondo Turnuvası'nda 29 kilo grubunda birinci olmuştur. Spor hayatında başarılar diliyoruz.



Aile bireylerimizin Bilim, Kültür, Spor ve diğer branşlardaki başarılarını internet sayfamız üzerinden bizimle paylaşabilirsiniz.



SARAL SOĞUTMA

www.saralsogutma.com

Cevizli mh. Selanik cd. No: 7-2 Kartal / İSTANBUL
T&F: 0216 383 68 30 M: 0532 505 31 87
E: saralsogutma@hotmail.com.tr

ENDÜSTRİYEL VE TİCARİ SOĞUTMA
Beyaz Eşya, Klima, Hava Perdesi Satış
Bakım ve Onarım Servisi



Her geçen gün
sizinle büyüyor ve
sizlere hizmet vermekten
gurur duyuyoruz.

Uzman personelimiz ile
soğutma servisi olarak
her zaman hizmetinizdeyiz.



Saral Dorse 1997 yılında Eyüp Saral ve oğulları tarafından Karabük'te kurulmuştur. Uzun (semi) sal dorse, damper dorse, havuz tipi dorse ve şase dingil ile karoser tamir bakım ve onarımlarıyla hizmet etmektedir.

CUMAYANI KÜÇÜK SANAYİ SİTESİ:2 BLOK NO:15 KARABÜK /TÜRKİYE
TLF: +90 370 442 26 47 FAX: +90 370 442 26 47

www.saraldorse.com

T.C

Milli Savunma Bakanlığı

tarafından yayınlanan

ŞEHİTLERİMİZ

Osmanlı-Yunan, Trablusgarp, Balkan, Birinci Dünya, İstiklal, Kore, Kıbrıs, iç güvenlik" adlı kitapta yer alan Türkiye genelinde SARIOĞLU ailelerine mensup şehit listesi:

Aksaray'a bağlı Gülüğaç ilçesi Demirci beldesinde
„Sarioğulları"ndan H.1320 doğumlu Mustafa oğlu Ahmet.1.Dünya savaşı Irak Cephesi'nde 18. kolordu, 45. fırka, 145. alay, 1. tabur, 1. bölükte asker iken 6.11.1916 tarihinde 6.ordu mezil müfettişliğinde bağlı Bağdat Hastanesi'nde şehit oldu.

Ankara'ya bağlı Beypazarı ilçesinde Sarioğulları'ndan H.1310 doğumlu Hüseyin oğlu İsmail. İstiklal Savaşı Garp Cephesi'nde ; 11. fırka, 127. alay, 2. tabur, 7. bölükte asker iken 1.3.1921 tarihinde 2. İnönü harbinde şehit oldu.

Ankara'ya bağlı, Güdül İlçesi Söğüt Köyü'nde Sarioğulları'ndan H.1300 doğumlu Ali oğlu Hasan. 1.dünya savaşı, Irak Cephesi'nde; 1.kolordu, 1. alay, 2. tabur, 6.bölükte asker iken 24.12.1915 tarihinde Kutt'ul-Amare Salihtepe'de şehit oldu.

Aydın'a bağlı Nazilli ilçesinde Sarioğulları'ndan Mustafa oğlu Ahmet. 1.dünya savaşı Çanakkale Cephesi'nde; 4.kolordu, 62.alay, 1.tabur, 3. bölükte asker iken 24.9.1915 tarihinde Seddülbahir Muharebesi'nde şehit oldu.

Çorum'da Sarioğulları'ndan H.1312 doğumlu Süleyman oğlu Halit. İstiklal Savaşı, Garp cephesinde; 11.fırka, 70. alay, 2. tabur, 5. bölükte asker iken 24.9.1915 tarihinde Dumlupınar'da şehit oldu.

Denizli'ye bağlı Uzunpınar Beldesi'nde Sarioğulları'ndan

H.1299 doğumlu Osman oğlu Hasan Ali. 1.dünya savaşı Çanakkale Cephesi'nde 126. alay, 1. tabur, 2. bölükte asker iken 17.4.1915 tarihinde kire harbinde şehit oldu.

Edirne'de Sarioğulları'ndan H.1294 doğumlu Mecit oğlu Salim. 1. Dünya Savaşı Şark Cephesi'nde; 85. alay, 1. tabur, 1. bölükte asker iken 22.5.1916 tarihinde Meydan-ı Harpte şehit oldu.

Karaman'a bağlı Ermenek ilçesinde Sarioğulları'ndan H.1311 Doğumlu Hasan oğlu durmuş Ali. İstiklal Savaşı garp cephesinde; 28.6.1921 tarihinde Toydemir Harbi'nde şehit oldu.

Kastamonu'ya bağlı Araç İlçesi Boyalı Nahiyesi Bahçeçik köyü'nde Sarioğulları'ndan H.1287 Doğumlu Halil oğlu Mustafa. 1. Dünya Savaşı Çanakkale cephesinde; 29.5.1915 tarihinde Kereviz Dere Muharebesi'nde şehit oldu.

Kastamonu'ya bağlı İnebolu ilçesinde Sarioğulları'ndan H.1298 doğumlu Hüseyin oğlu Mehmet. 1.Dünya Savaşı'nda; Çanakkale Cephesi'nde; 3. kolordu, 8. fırka, 23. alay, 1. taburda asker iken 28.5.1915 tarihinde Con Tepe'de şehit oldu.

Mersin'e bağlı Gülnar İlçesi'nde Sarioğulları'ndan H.1298 doğumlu Ali oğlu Ahmet. 1. Dünya Savaşı'nda Irak Cephesi'nde; 18. kolordu, 51. fırka, 7. alay, 2. tabur, 6.bölükte asker iken 10.4.1916 tarihinde Felahiye Muharebesi'nde şehit oldu.

Muğla'ya bağlı Milas ilçesinde Sarioğulları'ndan Emir oğlu

Mehmet. 1. Dünya Şavaşı'nda 15.4.1915 tarihinde Sığındere muharebesinde şehit oldu.

Trabzon'a bağlı Akçaabat ilçesinde Sarioğulları'ndan H.1306 doğumlu Mevlüt oğlu Ali. 1. Dünya Savaşı'nda Kafkas Cephesi'nde ; 9. kolordu, 18. alay, 2. tabur, 5. bölükte asker iken 18.10.1914 tarihinde Sankamış Muharebesi'nde şehit oldu.

Trabzon'a bağlı Of ilçesinde Sarioğulları'ndan H.1302 doğumlu Mehmet oğlu Mustafa. 1. Dünya Savaşı Kafkas cephesinde; 10. kolordu, 87. alay, 2. tabur, 6. bölükte asker iken Erzurum Hafif Mecruhın Hastanesi'nde 20.6.1915 tarihinde şehit oldu.

Trabzon'a bağlı Of ilçesinde Sarioğulları'ndan Recep oğlu İbrahim. Deniz Kuvvetleri'nde iken 18.9.1890 tarihinde Japonya'da batan Ertuğrul Fırkateyni'nde görev şehit oldu.

Trabzon'a bağlı Of ilçesinde Sarioğulları'ndan Yusuf oğlu Süleyman. Deniz kuvvetleri'nde iken 18.9.1890 tarihinde Japonya'da batan Ertuğrul firkateyni'nde görev şehit oldu.

Zonguldak'a bağlı Ereğli ilçesi Gökçeler beldesinde Sarioğulları'ndan H.1306 doğumlu Hüseyin oğlu Hasan. İstiklal Savaşı Garp Cephesi'nde; 61. alay, 1. tabur, 2. bölükte asker iken 24.7.1921 tarihinde Dağcılar Muhaberesinde şehit oldu.

ŞUBAT 2015 İTİBARIYLA

ARAMIZDAN AYRILANLAR



Hüsnüye SARAL
OF
31.03.2015



Şengün DERVİŞOĞLU
OF
28.02.2015



Nuriye SARAL
OF
08.04.2015



Kenan SARAL
OF
03.06.2015



Dürdane KULAÇ
İSTANBUL
24.04.2015



Berna SARAL KİRİŞOĞLU
İSTANBUL
05.04.2015



Yılmaz SARAL
ANKARA
20.02.2015



Selim SARAL
OF
18.04.2015



İsmet SARIALIOĞLU
SAMSUN
29.04.2015



Alaattin SARAL
ANKARA
11.05.2015



Halit SARIALIOĞLU
SAMSUN
26.05.2015



Neriman SARIALIOĞLU
ARSİN
04.06.2015





TÜRK FUTBOLU ÖMER BABA'SINI KAYBETTİ.

Of'taki aile bireylerimizden Hakkı Sarıalioğlu oğlu
Ömer Sarıalioğlu (İstanbulspor Başkanı)
Hakk'ın rahmetine kavuşmuştur. Merhuma Yüce
Allah'tan rahmet, kederli yakınlarına başsağlığı
dileriz.

"SÖZLERİNİ TUTTULAR"

Sana minnetlerini ve sevgilerini en görkemli şekilde yerine getiren onurlu sporcuların kazandıkları
şampiyonluk kupasını sana getirdiler. Hedefine ulaştığın için ne denli mutlu olduğunu biliyoruz.
Senin her zaman yanımızda olduğunu biliyoruz.

Ruhun şad olsun ÖMER BAŞKAN.

İstanbulspor A.Ş. Yönetim Kurulu



AKILLI TELEFONDAN FAZLASI
DAHİ TELEFON



P8C

5.5" HD ekran, çift sim kart teknolojisi ve 8 MP kamera gibi üstün özellikler sunan dahî telefon reeder P8C, hep daha fazlasını isteyenler için tasarlandı.



“ iřimizi , g¼c¼m¼z¼ seviriz ”



www.sev.com.tr



sev
YAPI

info@sev.com.tr Tel: 0212 860 05 50 Fax: 0212 860 05 55